KALTA NE TU, KALTAS JIS!

Vienišos moters knyga



Georgia Witkin

Tu graži ir įdomi ir galėtum būti šauni gyvenimo draugė, todėl, suprantama, stebiesi, kodėl vis dar esi vieniša. Išgirsk gerą žinią: kalta ne tu, kaltas jis!

Šios knygos autorė vienišoms moterims siūlo naujas, optimistiškas tvarios meilės radimo „taisykles“. Ji atskleidžia draugysčių bei skausmingų nusivylimų paslaptį. Ir tai yra gebėjimas suprasti, jog tu tobulai tinki būti mylima – tokia, kokia esi. Jei gražūs santykiai ima blogėti, kalta ne tu. Kaltas jis!

Staiga viskas taps taip paprasta. Daugiau nebebus jokių „Kodėl jis nepaskambino?“ Tai nesvarbu.

Daugiau nebus jokių „Kaip aš turėčiau pasikeisti?“ Tau nereikia keistis. Tu darysi tai, ką norėsi daryti, eisi ten, kur norėsi eiti, ir dėl to būsi tik dar mielesnė.Tai, kas vyks per pasimatymus, tau bus informacija apie juos , vyrus, o ne apie tave. Kai santykiai tavęs ims netenkinti, tu elgsiesi kategoriškai. Jausiesi laiminga, valdanti situaciją ir noriai užmegsi naujas pažintis. Ir neilgai trukus beprotiškai įsimylėsi vyrą, kuris bus pakankamai išmintingas, kad suprastų, jog tau neįmanoma atsispirti.

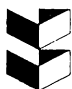
Georgia Witkin

KALTA NE TU,

X

KALTAS JIS!

VIENIŠOS MOTERS KNYGA



DAJALITA
Kaunas

UI 159.922.1-055
Vi-334

Versta iš:
Dr. Georgia Witkin
IT'S NOT YOU, IT'S HIM
Broadway Books, New York
ISBN 0-7679-2050-3

ISBN 978-609-424-069-0

Turinys

Pratarmė

Kodėl parašiau šią knygą, skirtą vienišoms moterims? Todėl, kad mes galvojame ir kalbame apie artimus santykius kur kas dažniau negu vieniši vyrai. Ir kai tokie santykiai pašlyja, mes taip pat esame kur kas labiau linkusios kaltinti save! Tada kamuojamės kartodamos tuos pačius klausimus: „Kodėl man negerai?“, „Ką aš padariau?“, „Ką turėčiau daryti kitaip?“ Bet gal tu čia niekuo dėta. Gal tu vis tiek būsi vieniša, net jei esi tobula. O gal problemų turi vyrai, su kuriais susitikinėji. Gal kalta ne tu, gal kalti jie! Gal jei nustotum save kaltinti, tavo požiūris į susitikinėjimus taptų praktiškesnis, išmintingesnis ir vaisingesnis.

Tiesą sakant, nėra jokių „gal“. Klysta tavo teta, gyvenanti kitame mieste, klysta tavo vedęs brolis, klysta tavo draugės, su kuriomis kartu mankštiniesi – tu vieniša ne todėl, kad esi pernelyg išranki, pernelyg įžūli ar pernelyg „princesiška“. Beje, net jeigu taip ir yra, išrankios, įžūlios „princesės“ išteka visai nesunkiai. Taip atsitiks ir tau. Tad būk realistė ir padovanok sau tokį gyvenimą, kokio nori.

Ši knyga tave išmokys, kaip tai padaryti.

Žinok, kad tu esi tobula tokia, kokia esi... tobulai tinkanti būti mylima – būtent!

Žinok, kad dėl to tu esi verta tobulo vyro meilės... ko visada troškai.

Tačiau žinok ir tai, kad tobulo vyro nėra visame pasaulyje... kad kiekvienas tavo sutiktas vyras bus netobulas... įvairiais aspektais.

Žinok, kad jei vyrui tu neatrodysi tobulai tinkanti būti mylima, tai bus įrodymas, jog jis nėra tobulas... bent jau tau.

Kitaip tariant, visada žinok, kad kalta ne tu... kad kaltas jis!

Bet kaip dėl tų vaikinų, kurie mano, jog tu tobulai tinki būti mylima tokia, kokia esi? Galbūt tu nesi tikra, ar vaikinas yra toks, kokio tu trokšti. Galbūt tu svarstai, ar kažkur nėra geresnio kandidato. Galbūt tu nori žinoti, ar tau reikėtų sustoti, ar žengti toliau. Ar surengti santykių išbandymą, ar į juos numoti ranka. Visa tai nėra taip sunku, tereikia pasistengti.

Nes egzistuoja ženklai ir signalai, parodantys kelią.

Egzistuoja patikimi testai, suteikiantys informacijos, kurios mums reikia.

Egzistuoja taisyklės, padedančios atsirinkti.

Tad ar nori žinoti, kada yra laikas pademonstruoti nulinę toleranciją? Kada yra laikas sau suteikti daugiau laiko? Kada pokštauti ir kada sprukti? *Skaityk toliau!*

1 Žinok, kad esi tobula

Tu – vieniša. Tavo motina sako, jog tau sunku įtikti. Tavo seserys sako, kad esi per daug užsispyrusi. Tavo draugai sako, jog turėtum būti ne tokia kovinga santykiaudama su kitais. Tu jiems prieštarauji, tačiau jauti, kad jie gali būti teisūs. Ir pradedi tikėti, jog esi pernelyg išranki, pernelyg įžūli, pernelyg „princesiška". Tai tiesa? Tada išgirsk tokią žinią: net jeigu jie yra teisūs, tai nieko nereiškia. Mat tu gali likti vieniša net ir būdama tobula!

Tikroji problema yra visai ne tu. Ir ne tavo plaukai, tavo svoris, tavo darbas, tavo pomėgiai, tavo akcentas, tavo šeima ar tavo kvepalai. Tu nesi nei per daug išranki, nei per daug atsargi, nei per daug kovinga. Tu taip pat nesi nei pernelyg drovi ar pernelyg lipšni, nei pernelyg išpaikinta ar pernelyg kandi. Tu nesi pamišusi dėl karjeros ir nesi pamišusi dėl santuokos. Kažkur yra tau skirtas vaikinas... tiesą sakant, daug

vaikinų. Bet tau tereikia vieno. Ir jis tave įsimylės tokią, kokia esi. Jam tu būsi tobula mylimoji. Štai kaip atsitiko Marianai:

> *Mariana ką tik susižadėjo. Jos draugė man papasakojo, jog Mariana viename vakarėlyje sutiko savo seną meilę ir juodu vėl pradėjo susitikinėti, regis, jau ketvirtą kartą. Toks Marianos sprendimas jos draugę labai nuvylė. Bet klausykite toliau!*
>
> *Juodu išvyko atostogauti į prabangų kurortą. Mariana nusprendė šį kartą taip uoliai nesistengti įtikti savo mylimajam. Ji nutarė daryti tai, kas jai patinka – ilgai miegoti, vaikščioti į spa salonus. Jei mylimasis anksti ryte eina žaisti golfą, ką gi, tegul. Mariana buvo pasirengusi tam, kad ją vėl paliks, ir leido įvykiams tekėti savo vaga. Bet užuot ją dar kartą įskaudinęs, jis pasipiršo!*

Gal Marianos mylimasis šį kartą pasipiršo dėl to, jog anksčiau ji buvo per daug nuolanki, o dabar tapo labiau nepriklausoma? Gal reikalai pasikeitė todėl, kad anksčiau ji pernelyg stengėsi, o dabar elgėsi laisviau? Gal anksčiau mylimajam ji atrodė per lengvai prieinama, o dabar tapo sunkiai pasiekiama? Apie šiuos santykius Marianos draugės turėjo daugybę teorijų, tačiau nė viena iš jų nebuvo teisinga. Mariana mylimojo paklausė: „Kodėl dabar?“ Jis atsakė: „Na, man jau per keturiasdešimt ir aš esu pasirengęs vesti ir surimtėti.“ Jis taip pat pareiškė, kad ją visada mylėjo, bet tiesiog nesijautė pribrendęs santuokai. Taigi problema buvo ne Mariana – problema buvo jis!

Tai pribloškė Marianos draugę. Kodėl? Nes ji suprato, jog elgėsi taip, kaip dauguma vienišų moterų kaltino Marianą dėl

jos mylimojo nenorėjimo vystyti santykius, nors iš tikrųjų tai nuo Marianos labai mažai priklausė. Ji tobulai tiko būti myliма, tiesiog susitikinėjo su asmeniu, kuris nebuvo visiškai pasirengęs.

Pagrindinis principas

Tiesa ta, jog visi žmonės turi jiems skirtas „antrąsias puses", ir kiekviena iš mūsų anksčiau ar vėliau surasime savo princą. *Ir, kad ši svajonė išsipildytų, mums nereikia savęs keisti.* Užtat mums reikia keisti požiūrį į savo draugystes, į vyrus, o svarbiausia – į save. Privalome išmokti suprasti, *kada* problema esame tiesiog ne mes. Privalome išmokti suprasti, *kodėl* problema esame tiesiog ne mes. Bet nustoti kaltinti save nėra lengva. Metų metus klaidingai vertinus savo santykius ir svarstant kodėl jie pašlyja, tam, kad pradėtum suprasti teisingai, reikia nemažai pastangų. Tačiau tu tai sugebėsi, nes šioje knygoje pateikiami tikslūs nurodymai, pratimai, testai ir procedūros tau padės realiame gyvenime pasiekti pasakiškos santykių pabaigos. Tai tie patys psichologiniai „vaistai", kuriuos aš jau daugiau kaip du dešimtmečius skiriu savo pacientėms... ir jie yra tikrai veiksmingi!

Klaidingas požiūris į santykius mus verčia save „išradinėti" iš naujo. Mes vis įnirtingiau bandome pasikeisti. Kai tiek daug laiko ir pastangų skiriame sau – kaltindamos save ir jausdamos nusivylimą savimi – tai mus labai sekina. Todėl privalome tapti praktiškomis ir realistiškomis.

Tavo santykiai neįtikėtinai palengvės, kai sau pasakysi, jog esi tobula ir kad joks vyras niekada nebus toks tobulas. Pasa-

kiusi, jog esi tobula, tu suprasi, kad 90 procentų tavo pastangų, skirtų santykių gerinimui – tam nuolatiniam savęs išradinėjimui iš naujo siekiant prilygti antrai pusei – tebuvo laiko ir dvasinių jėgų švaistymas. Tu niekada nebuvai problema. Problema buvo jis.

Užrašyk šį principą lapeliuose ir priklijuok ant veidrodžio, šaldytuvo, darbo stalo, darbo knygos. Padaryk tą užrašą kompiuterio ekrano užsklanda.

Kalta ne tu – kaltas jis.

Tai turi tapti tavo mantra ir tavo šūkiu. Kartok jį sau bent penkis kartus per dieną. Kodėl? Nes kaip mes galvojame, taip pradedame jaustis ir elgtis. Ar tai tave stebina?

Galvok, ką galvoji

Dauguma mūsų užaugome tikėdamos, jog mus valdo emocijos. Mums teigė, kad kai jaučiamės prislėgtos, prislėgtos būna ir mūsų mintys, o tada atitinkamai pasikeičia ir mūsų elgsena. O kai jaučiamės pakylėtos, tada pakylėtai mąstome ir veikiame. Bet didžiausias kelių pastarųjų dešimtmečių psichologijos atradimas yra tas, kad egzistuoja ir atvirkštinis ryšys. Mes galime rinktis, ką galvoti, o kaip galvojame, taip jaučiamės ir elgiamės! Pakartosiu dar sykį: *Tu gali pakeisti savo savijautą ir elgseną pakeisdama savo mintis.*

Tai nuostabi žinia. Ji reiškia, kad tavo savijauta, sąlygota santykių, gali pasikeisti tą pačią akimirką, kai pasikeis tavo požiūris į juos. Tai taip pat reiškia, kad tavo emocijos savo

atžvilgiu gali pasikeisti tą pačią akimirką, kai pasikeis tavo požiūris į save. Ir tam tau nereikės metų metus trunkančios psichoterapijos, psichologinės konsultacijos ar psichoanalizės. Tau nereikės iš pradžių įsigilinti į visas savo „problemas", išaiškinti savitarpio santykius šeimoje ar sutvarkyti vidinį „bagažą". *Viskas gali pasikeisti tuoj pat.*

Kai kitaip galvoji, kitaip ir jautiesi. Kai kitaip jautiesi, kitaip veiki. Skamba per daug paprastai? Bet tu tiesiog pabandyk. Mokslo tyrimai rodo, kad tai tiesa. Kognityvinės elgesio terapijos specialistai žino, kad tai tiesa. Priklausomybės ligų reabilitacijos centrų darbuotojai žino, kad tai tiesa. Fizioterapeutai žino, kad tai tiesa. Pastoriai, kunigai, rabinai ir dvasiniai vadovai žino, kad tai tiesa. Mano pacientai, klientai ir aš žinome, kad tai tiesa.

Apversk santykius aukštyn kojomis

Dabar pasitelk šį naują metodą ir jį pritaikyk savo santykiams. Bet kaip jau sakiau, prieš tai...

Žinok, kad tu esi tobula tokia, kokia esi... tobulai tinkanti būti mylima – būtent!

Žinok, kad dėl to tu esi verta tobulo vyro meilės... ko visada troškai.

Tačiau žinok ir tai, kad tobulo vyro nėra visame pasaulyje... kad kiekvienas tavo sutiktas vyras bus netobulas... įvairiais aspektais.

Žinok, kad jei vyrui tu neatrodysi tobulai tinkanti būti mylima, tai bus įrodymas, jog jis nėra tobulas... bent jau tau.

Kitaip tariant, visada žinok, kad kalta ne tu... kad kaltas jis!

Kai imsi suprasti, jog tobulai tinki būti mylima tokia, kokia esi, viskas pasikeis, nes tavo mąstymas pakeis tavo savijautą, o tai savo ruožtu pakeis tavo veiksmus.

Tu pradėsi į kiekvieną naują vyrą žiūrėti savo akimis, užuot žiūrėjusi į save jo akimis. Santykius su juo tu laikysi proga įsitikinti, ar jis yra asmuo, galintis tau tapti ypatingu, ar asmuo, kuriam turėtum pasakyti *lik sveikas*.

Bet ir tokiu atveju tau gali kilti pagunda grįžti prie ankstesnių dvejonių savo atžvilgiu, ypač jei neseniai turėjai kokių nors problemų artimų santykių srityje. Tačiau tu gali įtvirtinti savo naują mąstymą nuolat sąmoningai prisimindama pagrindinį principą:

Kalta ne tu, kaltas jis.

Laikykis tokios nuostatos ir viskas, ką sakys ir darys vyrai, bus informacija apie *juos*, o ne apie tave! Jei vaikinas su tavimi nesielgs kaip su moterimi, tobulai tinkančia būti mylima, tu, užuot svarsčiusi, ką padarei blogai, jausiesi taip, tarsi būtum smalsi stebėtoja, griežta teisėja ar pašaipus pašalinis asmuo. Tu galvosi apie tai, kas blogai jam, o ne kas blogai tau.

Laikykis tokios nuostatos ir tada, jei vaikinas su tavimi elgsis kaip su moterimi, tobulai tinkančia būti mylima, tu į tai reaguosi ramiai. Ir niekaip nereaguosi į galimą jo nuomonės pasikeitimą ar jo įsitikinimą, kad jis yra tavo vienintelis šansas ištekėti.

Laikykis tokios nuostatos ir tu nustosi save kaltinti dėl to, jog esi vieniša! Tai niekados nebuvo tavo kaltė. Tai visada buvo jo kaltė. Jei jis nesiekia, kad būtum jo gyvenimo draugė, tai yra jo problema.

Jei jis tavęs nebrangina, tai yra jo problema.

Jei jis tau neįsipareigoja, tai yra jo problema.

Tu liausiesi savęs klausinėjusi, kodėl jis taip pasielgė. Tai galėjo lemti netinkamas laikas, ankstesnis įsipareigojimas ar nesaugumo jausmas. Šito tu gali niekada nesužinoti. Tu tiesiog suprasi, jog visa tai yra loterija ir kad tau laikas eiti toliau. Jei jam nepatinka tavo humoras, tu susirasi, kam jis patinka. Jei jam nepatinka tavo draugai, tu susirasi, kam jie patinka. Jei jam nepatinka tavo šeima, būk tikra – kitam vaikinui ji patiks. Kai santykiai nutrūks, tu nebandysi dar kartą savęs keisti. Geriau pakeisi partnerį. Tu nuspręsi pamilti tą, kuris tave beprotiškai įsimylės.

Jei sulauksi nulinio dėmesio, tavo atsakymas bus nulinė tolerancija

Tai gali būti priešinga viskam, ką darei nuo tada, kai pradėjai susitikinėti su vyrais. Tačiau tai ir yra svarbiausia. Laikas pradėti elgtis kitaip – ir tas laikas yra dabar!

2 Daryk, ką nori, renkis, kaip nori, eik, kur nori

Galbūt esi girdėjusi iš motinos ir draugių arba skaitei tam tikrose knygose, kad norint susirasti vaikiną reikia „eiti ten, kur būna vaikinų“. Kitaip tariant, dažnai lankytis sporto baruose, užsirašyti į vyno degustatorių kursus ar užsiimti buriavimu. Visa tai puiku, jei tau patinka sirgti už vietinę komandą, siurbčioti vyną ar buriuoti atviroje jūroje. Antraip pamiršk tai. Kažkur yra tau skirtas vaikinas, tačiau jo neturėtum ieškoti sporto klube, jei neapkenti mankštintis. Nutarusi užsiiminėti tuo, ko nemėgsti, bet ką, tavo manymu, mėgsta vaikinai, tu tarsi pripažinsi, jog nesi tobulai tinkanti būti mylima tokia, kokia esi – tai yra su savo dabartiniais pomėgiais ar interesais. Tu greitai įsitikinsi, kad ne tavo pomėgiai ar interesai tau trukdo susipažinti su vyrais.

Apsimetinėjimas nepadeda

Kas atsitiks, jei į vyno degustatorių kursus užsirašysi vien tam, kad susirastum vaikiną, nors nepažiūrėjusi raudonojo vyno neatskiri nuo baltojo ir tau tai nėra problema? Arba jei sutiktam vaikinui pasakysi, jog tavo hobis sutampa su jo hobiu – tik tam, kad su juo užmegztum pažintį? Na, tokiu atveju tu neparodysi tikrosios – ir tobulai tinkančios būti mylima – savęs. Tu tiesiog apsimetinėsi. Maža to, šitaip elgdamasi pripažinsi, jog nesi jo verta. (Nepamatysi vyrų, kurie lankytų knygų klubus ar verpimo kursus tik tam, kad susipažintų su moterimi.)

Tarkime, pradėjai su tuo vaikinu susitikinėti. Tau arba teks amžinai vaidinti, jog „dievini vyną", o tai bus nelengva, arba prisipažinti. Toks pavėluotas tiesos sakymas irgi yra blogas signalas, rodantis, kad netiki, jog esi tiesiog puiki. O koks geras signalas? „Aš galiu būti savimi."

Gali nutikti dar blogiau. Galbūt po tam tikro laiko paaiškės, jog *tikras* ryšys taip ir neužsimezgė, nes tas bendras pagrindas, kuriuo pradėjai pažintį, tavo buvo tik suvaidintas.

Štai kas atsitiko Odrei, kuri apsimetinėjo.

Odrė pradėjo susitikinėti su Džo. Jis mėgo žvejoti ir viską, kas susiję su vandeniu, o Odrė galėdavo susirgti jūros liga paprasčiausiai žiūrėdama televizijos serialą „Meilės laivas" („The Love Boat"). Tačiau tam, kad jos „meilės laivas" plauktų, Odrė apsimetinėjo, jog jai patinka vanduo ir su juo susijusios pramogos. Po kelių mėnesių Džo suorganizavo jų bendras atostogas. Tai buvo kelionė į atokią Bahamų salą. Odrę siaubingai kankino ne vien jūros liga jiems plaukiant žvejoti (tai vyko kiekvieną die-

ną), bet ir nuobodulys. Išskyrus vandens pramogas, daugiau toje saloje nebuvo ką veikti. Ne, Odrei tai visiškai nepanėšėjo į atostogas. Tą brangią atvangą nuo darbo ji praleido vemdama į vandenyną.

Prisimink, ką tau kalbėjo tavo (laimingai) ištekėjusios draugės, kai jos sutiko Tą Vienintelį: „Mudu kalbame ta pačia kalba"; „Man su juo taip komfortiška"; „Jis mane iš tiesų supranta"; „Aš jam patinku tiesiog tokia, kokia esu." Štai toks ir yra tavo uždavinys, o vienintelis būdas surasti vaikiną, kuris tave mylės tokią, kokia esi... tiesiog būti tokia, kokia esi.

Jei tu vaikinui iš tiesų patinki ir jei jis mano, jog esi tobulai tinkanti būti mylima, tau nėra reikalo tapti jo kopija. Jis gali būti jis. Tu gali būti tu. Ir jis vis tiek gali tave beprotiškai įsimylėti, net jei jam patinka žvejoti, o tau patinka vaikščioti po parduotuves.

Daryk, kas jam patinka, jei jis tau svarbus ir jei nori jį pamaloninti – dėl to jūs abu gerai jausitės.

Daryk, kas jam patinka, jei jis tau svarbus ir jei jis tavęs prašo jam parodyti palankumą – šitaip pelnysi ATS („Aš Tau Skolingas") taškų ir parodysi, jog esi šaunuolė.

Daryk, kas jam patinka, jei jūs abu einate į kompromisus: jis kartu su tavimi važinėjasi dviračiu, o tu jį lydi, kai jis vyksta žvejoti. Tai tau parodys, ar jis *sugeba* eiti į kompromisus ir ar vertina tavo lankstumą.

Daryk, kas jam patinka, jei jauti, jog gali iš tikrųjų pamėgti naują dalyką arba pakeisti požiūrį į savo senąjį pomėgį. Bet leisk savo vaikinui suprasti, kad tą dalyką vis dar tikrini – tada tavo vaikinas uoliai stengsis jį paversti puikia pramoga ir žinos, jog tai nebūtinai darysi amžinai (nebent tas dalykas tave pakerėtų).

Daryk, kas jam patinka, jei vaikiną laikai taip tobulai tinkančiu būti mylimu, jog tau norisi jam rodyti palankumą, ir jei jis tave laiko taip tobulai tinkančia būti mylima, kad tu žinai, jog tau *nėra būtina* jam rodyti palankumą.

Daryk, kas jam patinka, jei tau tai malonu arba jei šitaip jam rodai savo palankumą. Bet tai jokiu būdu negali būti apsimetinėjimas.

Malonūs mažmožiai

Kiek laiko praėjo nuo tada, kai pirmą kartą pajutai, jog esi pasirengusi sutikti Tą Vienintelį? Dveji metai? Penkeri metai? Dešimt metų? Yra dar viena priežastis daryti tai, ką tau norisi daryti, užuot bandžius save „tobulinti". Kai tik sutiksi Tą Vienintelį, gali paaiškėti, jog tie tavo vienišavimo metai buvo paskutiniai, kai galėjai daryti tai, ką nori!

Karla gulėjo lovoje šalia Meto ir klausėsi visų tų garsų, kuriuos jis skleidė miegodamas. Jo nykštys tebelietė nuotolinio valdymo pultelio mygtuką, ir jei Karla pabandytų pultelį paimti arba išjungti televizorių, Metas pabustų ir pasakytų, jog dar nebaigė žiūrėti. Rytojaus dieną ji turėjo sulaukti kilimų valytojų, parengti straipsnį žurnalui, kurio redakcijoje dirbo, tada iškepti ir užšaldyti švediškus mėsos kukulius savaitgalį vyksiančiai brolienės gimtadienio šventei. Karla prisiminė, kaip gyveno iki Meto. Ji krimsdavo sausainius „Oreo" kažkelintą kartą žiūrėdama

„Seksą ir miestą", miegodavo išsidrėbusi skersai lovos, per pietų pertraukas pirkdavo nukainotus batus, o šeštadieniais dukart eidavo į kino teatrą. Ir kodėl tada jai vis atrodė, kad jos gyvenimas dar neprasidėjo? Dabar anas gyvenimas panėšėjo į atostogas! Ne, ji neiškeistų Meto į tuos šeštadienius, nors retsykiais tokia mintis jai tikrai sukirbėdavo.

Pamąstyk apie Karlos atvejį ir nė akimirką netikėk tuo, jog tavo viengungiškas gyvenimas tėra laiko švaistymas ar antrarūšis gyvenimas. Užuot vis galvojusi apie tai, ko dabar *neturi* – tai yra partnerio, galvok apie tai, ką šiuo metu *turi*, tai yra laisvę daryti tai, kas tau patinka. Prisimink, kad tavo savijautą lemia tavo mąstymas, o tu gali rinktis, kaip mąstyti. Tad apie savo viengungišką gyvenimą mąstyk kaip apie malonių mažmožių metą ir mėgaukis kiekviena akimirka. Tai nėra laukimo laikas, tai tavo laikas. Moteris, tobulai tinkanti būti mylima, gali visada turėti tobulai nuostabių valandų.

Būk ištikima savo pomėgiams

Užsirašyk į teniso tobulinimosi kursus ar įstok į kino mėgėjų draugiją, apie ką seniai svajojai, arba savaitgalius skirk muziejų lankymui... ir tai, žinoma, yra proga sutikti vaikiną. Jei taip įvyktų, tu pradėtum tuos santykius žinodama, jog jus sieja bent vienas tikrai bendras pomėgis. Bet jei to neįvyks, nieko baisaus. Viengungiškas gyvenimas – tai ieškojimo, kas tau iš tiesų patinka, metas. Tai savo tapatybės gryninimo me-

tas. Pats efektyviausias būdas rasti asmenį, kuris tave mylės tokią, kokia esi – tai būti tokia, kokia esi.

Džudė buvo sportiška moteris ir norėjo užmegzti santykius su vyru, kuris irgi turėtų stiprią sveikatą ir būtų geros fizinės būklės. Siekdama pasirengti Naujųjų Metų maratonui, ji įstojo į bėgikų klubą. Taip, Džudė šitaip pasielgė tikėdamasi sutikti vaikiną, bet tai nebuvo vienintelė priežastis. Jai patiko rūpintis savo kūnu ir sveikata, patiko bėgioti, ji taip pat seniai svajojo įveikti maratono distanciją. Po kelių savaičių treniruočių su bėgikų klubo nariais Džudė įsimylėjo vaikiną, kuris svajojo apie tą patį: dalyvauti maratone. Ir tai nebuvo vienintelis juos siejantis dalykas. Jie abu siekė būti stiprūs ir sveiki, abu buvo vegetarai, abu kultivavo kitas sporto šakas.

Ar esi pastebėjusi, kaip dažnai prie pirminio pomėgio ar polinkio šliejasi kiti panašūs pomėgiai ar polinkiai? Tai dar viena svari priežastis daryti tai, kas tau patinka.

Bet net jeigu Džudė nebūtų susipažinusi su tuo vaikinu, bėgimo treniruotės jai vis tiek daug davė. Ji galėjo atsiduoti vienai iš savo aistrų ir įgyvendinti ilgai puoselėtą svajonę. Tai būtų buvę verta padaryti bet kokiu atveju.

Kai mes ieškome pažinčių, elgiamės kaip ieškančios pažinčių ir sutinkame vyrus, ieškančius pažinčių. Kai lankomės viengungių baruose, elgiamės viengungiškai ir sutinkame viengungius vyrus. Kai einame savo keliu, sutinkame vyrus, einančius tuo pačiu keliu. Kitaip tariant, kai gyvename savo gyvenimą, sutinkame gyvenimo partnerius. Tad nebūk užsisklendusi, eik ten, kur tau patinka eiti, renkis taip, kaip tau patinka rengtis, daryk tai, ką tau patinka daryti – ir vyrai tave susiras. O tada galėsi iš jų išsirinkti Tą Vienintelį.

3 Neklausk kodėl

Prisimeni Marianos atvejį? Ji praleido ne vienerius metus sau vis užduodama tą patį klausimą: kodėl, kodėl, kodėl vyras, kurį ji myli, jai neatsako meile? Gal ji pernelyg išranki, pernelyg įžūli ar pernelyg „princesiška“? Taip, mano nuomone, Mariana yra „princesiška“, tačiau vis tiek surado tą, kuris ją pamilo. Bet ieškoti tikrosios priežasties neverta, nes tai ne tavo atvejis. Be abejo, tu gali turėti mažyčių trūkumų, tačiau ne dėl jų vis dar viengungiauji. Tokia, kokia esi, tu tobulai tinki būti mylima daugelio vyrų. (Juolab kad mes, žinoma, taip pat pasirenkame ne tobulus vyrus, o tokius, kokie jie yra!) Jei vyrukas, su kuriuo susipažinai praėjusį vakarą, nėra vienas iš tų daugelio vyrų, tai tik jo problema. Pakartosiu: kalta ne tu, kaltas jis.

Kodėl jaučiame poreikį klausinėti *kodėl?* Tai ypač būdinga mums, moterims. Mes nuolat ieškome paaiškinimų savo gyvenime, taip pat santykių srityje. Keisti žmones, taisyti dalykus ir spręsti potencialias problemas – tai mums yra tarsi mūsų darbas. Natūralu, kad jį dirbame ir susitikinėdamos su vyrais. Kai santykiai nesusiklosto sėkmingai, kai jie, atrodo, nesiklosto sėkmingai, ar kai bijome, kad jie nesusiklostys sėkmingai, mes bandome suvaldyti situaciją galvodamos, jog mums kažkas negerai. Tai mums suteikia tam tikrą stiprybės jausmą. Kadangi iš tikrųjų mes negalime pakeisti vaikino, pradedame keisti save. (Tai yra akivaizdus nusižengimas nuostatai, jog tobulai tinkame būti mylimos... tiesiog tokios, kokios esame.)

Bet jei santykiai iš tiesų nutrūko arba net neprasidėjo, tikrai neverta eikvoti laiko klausinėjant savęs *kodėl.* Jei vaikinas tau nieko neduoda, svarbu į tai atsakyti nuline tolerancija, bet dar svarbiau nuline tolerancija reaguoti į bandymus kaltinti save. Savęs kaltinimas mus gali sužlugdyti fiziškai ir dvasiškai. Jis mums trukdo eiti į priekį ir ieškoti vaikino, kuriam atrodysime tobulai tinkamos būti mylimos. Ir kiekvienas naujas mėginimas bus vis lengvesnis.

Kaip ir daugelio mūsų, Dženės kelias santykių srityje buvo skausmingas. Vidurinėje mokykloje ją netikėtai paliko jos pirma rimta meilė. Tas atsitikimas Dženę pribloškė. Ji vis galvojo ir galvojo apie tai. Ėmė kamuoti nemiga, buvo sunku susikaupti per pamokas ir darbe (Dženė dirbo nepilną darbo dieną). Galop, kai ji motinos dvidešimtą kartą paklausė, ką jai reikėtų daryti, susierzinusi motina išrėžė: „Tu negali to vaikino priversti *tave mylėti. Susirask kitą. Visada bus dar nors."*

Motinos šoko terapija padėjo. Jos žodžiai gali atrodyti griežti, bet neveltui sakoma, kad reikia klausyti savo motinų. Motina buvo teisi! Tu negali ką nors priversti tave mylėti – ir neturėtum to daryti. Niekada negali žinoti, kas bus. Negali numanyti. Dženei motinos patarimas nepatiko, tačiau ji visgi pripažino, kad jai reikia naujo vaikino. Tad ji susirado vieną, paskui kitą. Dabar Dženė yra ištekėjusi, bet savo vienišoms draugėms nepamiršta priminti: „Visada bus kitas – nesustokite. Negaiškite laiko klausinėdamos *kodėl*."

Klausk *ko*

Neklausk kodėl. Klausk *ko*. Ko tu nori iš tave mylinčio vyro? Ir ką gauni iš tikrųjų? Tai viskas, ką tau reikia žinoti. Pagalvok apie tai. Kai svajojai apie Tą Vienintelį, ar jis tavo svajonėse pamiršo tau paskambinti kelias savaites iš eilės? Ar susitikinėjo su kita moterimi? Ar daugiau laiko praleido ne su tavimi, o su savo draugužiais pliumpindamas alų ir žaisdamas biliardą? Žinoma, ne. Tavo svajonių vyras niekada nesielgtų taip blogai. Vadinasi, tu ir realiame gyvenime niekada neturėtum vyrui leisti šitaip elgtis.

Dabar laikas pamatyti, koks jis yra iš tikrųjų, o ne norėtum, kad jis būtų. Nepamiršk jo elgesį vertinti kaip informaciją apie *jį*, bet ne apie *save*. Ką tas elgesys pasako apie jo nuostatas, sumetimus ar intelektą? Ar jis yra toks „idealus", kokį įsivaizdavai? Jei nebūtum suinteresuotas asmuo, ką galvotum apie jo elgesį?

Prabėgus kelioms savaitėms po to, kai Džordana, neapsikentusi Rendžio elgesio, nutraukė su juo santykius, ji

ėmė abejoti savo sprendimu. O tuo metu Džordanos draugės kaip tik džiaugėsi tokiu jos žingsniu. Kartu su ja gurkšnodamos „Margaritos" kokteilius pamėgtame meksikiečių restorane, jos garsiai stebėjosi, kodėl ji vis dar kamuojasi dėl išsiskyrimo su Rendžiu. „Bet tai nebuvo jau taip blogai, – priešinosi Džordana. – Jis yra karštas. Tačiau galėdavo būti labai mielas. Gal man reikėjo jam duoti daugiau laiko..." „Pamiršk tai, – kalbėjo draugės. – Geriau mums papasakok, kokie jo poelgiai tau ypač nepatiko." Iš pradžių Džordana nesiryžo to daryti, tad draugės pačios priminė apie tai, kaip Rendis jai nepaskambindavo, kaip vieną savaitgalį su draugais praleido Las Vegase jai net nepasakęs, jog išvyksta, ir kaip ji, Džordana, įtarinėjo, kad jis yra jai neištikimas. „Paklausk savęs, ar šito tu norėjai iš jūsų santykių", – paragino geriausia Džordanos draugė. Džordana, žinoma, norėjo ne šito. Niekas nepradeda artimų santykių tikėdamasis, jog bus įskaudintas. „Kalta ne tu, kaltas jis, – aiškino Džordanai draugės. – Tu viską darei tinkamai. Tai jis nesielgė pagarbiai nei tavo, nei jūsų santykių atžvilgiu." Akistata su nepaneigiamais faktais privertė Džordaną liautis gražintis. Apmąsčiusi, kaip viskas vyko iš tikrųjų, ji pripažino, kad be Rendžio jai bus geriau. „Kitą kartą paklausk savęs, ko tu nori iš santykių", – pridūrė draugės. Džordana taip ir padarė. Ji norėjo pasitikėti vyru, nuspėti jo elgesį ir nauji santykiai leido tai patirti.

Prieš užmegzdama naujus santykius, nuspręsk, ko *tu* nori. Nesiūlau tokių pageidavimų sąrašo, juk judu esate susitikinėjantys žmonės, o ne būdvardžiai. Aš siūlau daug dėmesio skirti savižinai – kuo daugiau, tuo geriau. Jei nori tiesiog maloniai

leisti laiką be jokių išankstinių sąlygų, ką gi, tavo valia. Tačiau jei ieškai rimto pretendento į Tą Vienintelį, tada turi žinoti, ko tau norėtųsi. Primink sau:

Tu esi tobulai tinkanti būti mylima (net jei šiuo metu taip nesijauti).

Dėl to tu esi verta mylinčio (ir tobulai tinkančio būti mylimu) vyro... ko visada troškai.

Ir galop – pagrindinis principas:

Kalta ne tu, kaltas jis.

Kodėl mes klausiame *kodėl?*

Mes klausiame *kodėl*, nes tai natūralu. Regis, moterys turi ypatingą empatijos dovaną – gebėjimą įlįsti į kitų žmonių galvas. Paprastai šį gebėjimą naudojame kilniais tikslais. Kai mums brangus asmuo nuliūsta, mes savęs klausiame: „Ką jis išgyvena? Kaip galėčiau jam padėti?“ Arba: „Ką norėčiau, kad kitas asmuo padarytų, jei jausčiausi blogai?“ Tačiau kai kada šį gebėjimą atgręžiame prieš save. Mes įlendame į kito žmogaus galvą ir stengiamės pažvelgti į save jo akimis. Ir nors žiūrėdamos į save „iš šalies“ niekada iš tikrųjų nežinome, kokios atrodome kitam asmeniui, mes tai nuolat bandome daryti. Ir paprastai būname labai kritiškos. Gana greitai mūsų požiūris į pasaulį tampa „iš išorės – vidun“, užuot buvęs „iš vidaus – išorėn“, tai yra, kai į pasaulį žiūrime savo akimis.

Beje, mokslo tyrimai rodo, jog skirtumai tarp vyrų ir moterų pradeda formuotis labai anksti. Apie vienuoliktus gyvenimo metus berniukai ima automatiškai priskirti sau nuopelnus dėl sėkmingai susiklosčiusių dalykų, tuo tarpu mergaitės tokiais atvejais galvoja, kad joms tiesiog „pasisekė". Kai kas nors vyksta blogai, berniukai dėl to kaltina „nepalankias aplinkybes", o mergaitės prisiima atsakomybę ir savęs klausia: „Ką aš padariau ne taip?"

Sulaukusios dvidešimt vienerių gyvenimo metų, tampame šių skirtumų aukomis. Jei patinkame vaikinams, mes jaučiamės pamalonintos, užuot maniusios, kad tam turime teisę, nes esame tobulai tinkančios būti mylimos. O tuo tarpu dauguma vyrų, regis, visą laiką jaučiasi verti būti beatodairiškai mylimi. Jei santykiai nesiklosto sklandžiai, tai ne *jų* kaltė. Kažkas buvo negerai moterims, bet ne jiems. (Gal būtent dėl to vyrai taip dažnai savo buvusias merginas vaidina psichopatėmis. Jiems atrodo, kad tik beprotės merginos gali jų nemylėti.) Mums, moterims, reikia dažniau šitaip mąstyti. Bent jau šito tobulos moterys gali pasimokyti iš netobulų vyrų!

Ar visa tai reiškia, jog mums išvis nereikia stengtis tobulėti? Žinoma, nereiškia. Tačiau būtina laikytis tokios taisyklės: keiskis tik tam, kad jaustumeisi laiminga, o ne tam, kad įsigytum vaikiną. Ir ne tam, kad naujam vaikinui atrodytum labiau verta meilės. O svarbiausia yra kaskart, kai koks nors vyras tavęs nepamils, pačiai mylėti save. Būk sau itin dėmesinga, kol atgausi savitvardą ir energiją. Elkis su savimi taip, kaip norėtum, kad su tavimi elgtųsi vyras. Vėl įtikink save, jog esi šaunuolė. Ir neklausinėk *kodėl*. Vienintelis paaiškinimas, kurio tau reikia, yra tas pats: ***kalta ne tu, kaltas jis.***

4 Neatsiprašinėk

Tai blogiausia savybė, būdinga daugumai moterų. Mes pernelyg dažnai kartojame „Aš atsiprašau“, „Aš apgailestauju dėl to, kad...“, o savo nuomonę pradedame reikšti žodžiais „Aš galiu klysti, bet...“ Mes šitaip kreipiamės į padavėją, sujaukusią mūsų užsakymą („Atsiprašau, kad trukdau, bet...“). Mes šitaip ištariame kirpėjai, kuri mus košmariškai apkirpo („Man nemalonu jums tai sakyti, bet...“). Mes šitaip teisinamės vaikinui dėl neįdomaus filmo („Apgailestauju, kad tau nepatiko, bet recenzijos...“). Mes nuolat atsiprašinėjame – atsiprašinėjame net tada, kai visiškai neturime dėl ko atsiprašinėti. Atsiprašinėjame dėl to, kad *nenumatėme* problemos, kad *neišvengėme* problemos, kad *neišsprendėme* problemos. Mes atsiprašinėjame už tai, ką darome, ką kalbame ar net už tai, kas

esame. Jei bent savaitę užsirašinėtum kiekvieną atvejį, kai ištarei „Aš atsiprašau“, galiu lažintis, kad suskaičiavus, kiek kartų tai iš tikrųjų padarei, tau iš nuostabos atimtų žadą. O dar pridėk tuos atvejus, kada „Aš atsiprašau“ pasakai netiesiogiai. Kad išreikštume savo atsiprašymą, nebūtinai turime ištarti „Aš atsiprašau.“ Mes galime atsiprašyti savo balso tonu, klausimu užbaigdamos sakinį ar nesiryždamos prabilti.

Tačiau atėjo laikas baigti sakyti *atsiprašau*. Ypač dėl to, kad esi vieniša. Kaltinti save dėl viengungystės – tai tikrų tikriausias savęs užgauliojimas. Tai kenkia tavo savijautai. Tai kenkia tavo elgesiui su vyrais. Tavo požiūris į save nėra tavo savivertės rezultatas. Tavo savivertė yra tavo požiūrio į save rezultatas. Tad pradėk su savimi elgtis pagarbiai – kaip su asmeniu, kuris tobulai tinka būti mylimas.

Krista, diplomuota medicinos sesuo, dirbanti didžiulėje Manhatano ligoninėje, susitikinėjo su ugniagesiu Semu ir tikėjosi su juo susituokti. Ji visą laiką uoliai stengėsi jam įtikti ir būti tokia moterimi, kokios, jos nuomone, jis norėjo. Jei kas nors jos skrupulingai parengtame plane užstrigdavo, Krista kuo nuoširdžiausiai Semo atsiprašinėdavo. Jai atrodė, jog Semui patinka moterys, kurios yra pokylių siela, nes kai juodu pirmą kartą susitiko ligoninės šventėje (Krista ją vedė), ji buvo dėmesio centre. Tad jiems pradėjus susitikinėti, Krista rūpinosi, kad juodu dažnai vyktų poilsiauti kartu su didele kompanija ar dalyvautų kassavaitiniuose pokerio vakarėliuose... nors jai iš tiesų norėjosi kuo daugiau laiko praleisti vien tik su Semu. Kai skyriaus vedėjas Kristai pasiūlė dirbti ilgesnę pamainą, ji nežinojo, ką daryti, nes bijojo, kad tai nepatiks Semui. Visgi Krista priėmė pasiūlymą, tada iškart paskambino

Semui ir atsiprašė dėl tokio savo sprendimo. Kai juodu susitikę tai aptarė, Semas pasakė, jog jis kaip niekas kitas gerai žino, ką reiškia ilgos ir įtemptos darbo valandos, ir kad jai nereikia dėl to atsiprašinėti. Jis taip pat pareiškė, jog pavargo nuo visų tų kompanijų ir vakarėlių ir nori daugiau laiko praleisti vienu du su ja. Pirmoji Kristos reakcija buvo pradėti atsiprašinėti už tai, kad neteisingai suprato Semą, tačiau susilaikė. Ji tik pabučiavo Semą ir šūktelėjo: „Puiku!"

Krista ir toliau stengėsi įtikti Semui, bet prieš tai jo pasiklausdavo, ar jam to reikia. Ji liovėsi atsiprašinėti, kai jai kas nors nepavykdavo, be to, įtraukė save į sąrašą tų žmonių, kuriems norėjo įtikti. O šauniausias dalykas buvo štai koks: kuo labiau Krista stengėsi įtikti sau, tuo geriau Semas žinojo, kas jai patinka. Ir stengėsi suteikti savo mylimajai tokių malonumų.

Laikas liautis kartojus *atsiprašau*. Tu tobulai tinki būti mylima, todėl nereikia jokių „jeigu" ar „bet". Tu esi verta meilės, nesvarbu, kiek sveri ar ką užsisakai restorane. Tu esi verta meilės, nesvarbu, ar nešioji nukainotus drabužius, ar vaikaisi naujausių madų. Tu esi verta meilės, nesvarbu, kad skaitai populiarius žurnalus, o ne rimtus laikraščius, ir teiki pirmenybę ne baltymams, bet angliavandeniams.

Merei buvo būdinga Bruklino tarsena ir draugės, kilusios iš Los Andželo, ją mėgdžiodavo. Jos šlaunys buvo stambesnės negu bet kurios kitos viešųjų ryšių stažuotojos kino studijoje. Merė pagalvodavo, kad tokių stambių šlaunų tikriausiai neturi jokia kita dvidešimt trejų metų mo-

teris visoje Kalifornijoje. Ji žinojo, jog nėra stora, ir niekada nesijautė stora iki tada, kai prieš dvejus metus atvyko į JAV Vakarinę pakrantę. Visgi Merė suprato, kad mini sijonai ir bikiniai – ne jai. Ir jos plaukai buvo rusvi, o ne šviesūs. Rusvaplaukė, apkūni ir ne blondinė, tačiau Krisas, rodės, vis tiek norėjo su ja draugauti. Kai Merė pradėjo rengti jo gastroles, skirtas populiarinti kino filmui, kuriame jis ką tik suvaidino vieną iš pagrindinių vaidmenų, Krisas galėjo ją nukreipti pas savo vadybininką, bet to nepadarė. Ji nesuprato kodėl. Jis asmeniškai aptarinėjo su Mere gastrolių maršrutą iš pradžių per pietus, paskui per vakarienes, o galiausiai studijos vadovų paprašė ją pasiųsti į tą turnė kartu su juo. Kai Merė pabandė pasišaipyti iš savo užpakalio, Bruklino tarsenos ir rusvų plaukų, Krisas pasakė: „Liaukis save žeminti – tai sukelia negerų minčių." Merė žinojo, kad jis teisus. Ir ji liovėsi. Jų kelionė buvo šauni. Juodu iki šiol yra kartu.

Neatsiprašinėk dėl to, kad esi vieniša

Argi nekeista tai, kad kai esi vieniša, visiems – pradedant tėvu, stomatologe ir baigiant cheminės valyklos darbuotoja – atrodo, jog nėra nieko bloga tavęs klausinėti, *kodėl* tu neturi poros? Staiga šis tavo gyvenimo aspektas pavirsta lengvu puolimo objektu. Žmonės įsivaizduoja galį apie tai kamantinėti kiek panorėję. Per Padėkos dieną susėdus prie stalo, dėdė Džo garsiai pareiškia tikėjęsis, kad šį kartą šventėje jau dalyvaus ir tavo vaikinas. Geriausios draugės mama pažvelgia į tave gailesčio kupinomis akimis ir ištaria: „Nejaugi *taip* sunku susi-

rasti vaikiną?" Ir net tavo biuro sekretorė jaučiasi turinti teisę paklausti, kodėl tu tiesiog nesusitvarkai savo asmeninio gyvenimo. Neatsiprašinėk.

Į savo viengungystę žiūrėk kaip į faktą, o ne kaip į trūkumą.

Tu neprivalai niekam nieko aiškinti. Atsiprašinėjimas ar aiškinimasis siunčia žinią, jog nėra blogai knaisiotis tavo asmeniniame gyvenime. Bet iš tiesų tai *blogai*. Tik papasakok klausinėtojams, kas tavo gyvenime vyksta artimų santykių srityje, ir jie pradės manyti, jog tai yra ir jų reikalas. Be to, tokie klausinėjimai tave tik verčia blogiau apie save galvoti ir skatina pamiršti, kaip tobulai tu tinki būti mylima tokia, kokia esi. Netrukus tau ims atrodyti, kad galbūt tau iš tiesų kažkas negerai, nes tu neatsivedei vaikino į Padėkos dienos šventimą ar net neužmezgei jokios pažinties. Tada tavo savivertė staiga kris ir su kuo nors susipažinti tau taps dusyk sunkiau. Kai girdi tokio pobūdžio klausimus, tu gali naudoti įvairią strategiją.

Pakeisk tą temą be jokių emocijų

Pavyzdžiui, kai teta teiraujasi „Ar tu vis dar nesutikai vaikino?", gali atsakyti šitaip: „Ne, bet pasiklausyk apie didelį šuolį, kurį padariau savo karjeroje, apie megztinį, kurį nusimezgiau, apie melioną, kurį nusipirkau, apie kelionę, kurioje buvau ir t. t." Kitaip tariant, atsainiai pakeisk temą į tokią, kokia tau *iš tiesų* norisi kalbėtis. Šitaip tetai pademonstruosi, kad esi patenkinta savo dabartiniu gyvenimu, kad tau, kitaip

negu tavo kamantinėtojams, viengungystė nėra toks jau svarbus dalykas, kad tu turi kitų interesų ir kad tavo gyvenimas nėra vien vyro ieškojimas.

Reaguok į tą temą emocingai

Pavyzdžiui, jei burnos higienistė, išrašydama sąskaitą, ima tavęs klausinėti apie asmeninį gyvenimą girdint odontologo padėjėjai, sekretorei, naujai stomatologo žmonai ir kitiems pacientams (tau jau atrodo, kad jų – šimtai), trumpam sulaikyk kvėpavimą, nudelbk akis tarsi iš visų jėgų stengtumeisi nepravirkti ir tiesiog papurtyk galvą nieko nesakydama. Jei burnos higienistė turi smegenų ir širdį, ji daugiau tavęs niekada neklausinės. Šį spektaklį pravartu vaidinti ilgėliau.

Naudok mažiausio pasipriešinimo būdą

Pavyzdžiui, jei kaimynė tau pradeda aiškinti, kaip svarbu susirasti gyvenimo draugą, kol dar sugebi keisti savo įpročius ar pažiūras, linksėk galvą, karštai pritark ir pasistenk ją netgi pranokti. Sutik su viskuo, ką ji kalba, ir paminėk dar tris priežastis, kodėl ji yra teisi. Sakyk jai, kad ji nežino nė pusės, kaip tai baisu. Pasakok siaubingas istorijas apie moteris, kurios neišsprendė šios problemos ir todėl nesusitvarkė asmeninio gyvenimo. Tai veiksmingas metodas. Jei *tu* pasakysi *jai* viską, ką ji ketino tau pasakyti – ir dar daugiau – ką beliks *jai* kalbėti?

Neatsiprašinėk draugių

Kartais draugės nuoširdžiai pažada tau padėti, bet vėliau tai tarsi pamiršta. Nesakyk „Atsiprašau, kad esu įkyri, bet tu

žadėjai mane supažindinti su savo žaviu pusbroliu." Neatsiprašinėk. Ji pirma pasiūlė. Tiesiog jai primink. Net jei žinai, kad tavo asmeninis gyvenimas draugei nėra ir niekada nebus pats svarbiausias dalykas, galbūt jai tereikia tavo paraginimo.

O jei draugė visgi supažindino su vaikinu, bet jis tau nepatiko, neatsiprašinėk jos dėl to. Tu turi teisę laikyti patraukliu tą vaikiną, kuris tau iš tiesų patrauklus, susitikinėti su tuo vaikinu, su kuriuo nori susitikinėti, ir nesusitikinėti su vaikinu, su kuriuo nenori susitikinėti. Su tokiu vaikinu nebūk nė akimirkos ilgiau negu būtina vien dėl to, kad kitaip elgtis tau atrodo nepadoru arba kad gali įskaudinti savo draugę. Net jei viskas tarsi ir gerai, bet tave kamuoja keista nuojauta, pasitikėk savo vidiniu radaru. Ir nesvarbu, kas yra tas asmuo, su kuriuo tave supažindino tavo draugė – jos geriausias bičiulis, viršininkas ar brolis. Kiekvienas iš jų ištvers tavo nepalankumą.

Jei susipažinai su tau labai patinkančiu vaikinu ir pradėjai su juo susitikinėti, neatsiprašinėk savo draugių dėl to, kad su juo praleidi daug laiko. Žinoma, neturėtum jų visiškai ignoruoti ar atsisakyti mergvakarių, bet nesijausk kalta ir neatsiprašinėk. Gal dabar jos ir neturi su kuo susitikinėti, tačiau gyvenimas yra tarsi supynės. Netrukus jos vėl bus viršuje. Svarbu, kad tu neatsidurtum apačioje.

Neatsiprašinėk to, su kuriuo susitikinėji

Jei vyras, su kuriuo pradėjai susitikinėti, tavęs klausia, kodėl tau jau trisdešimt penkeri, o tu vis dar esi vieniša, nepradėk gintis, atsikirtinėti ar apmaudauti. Nepulk jam smulkiai pasakoti, kas tavo asmeniniame gyvenime vyko pastarai-

siais metais, ir išvis nekalbėk apie savo paskutinius santykius. Tegul dalis tavęs išlieka paslaptyje, net jeigu jis klausinės. Tiesiog meiliai šypsokis ir prisimink, jog tu neprivalai visko iškloti nei per pirmą, nei per dešimtą pasimatymą. Jeigu jam patinki, o jis patinka tau, jūs dar ilgai susitikinėsite ir daug asmeninio gyvenimo dalykų atsiskleis savaime. Bet jeigu jam atrodo „nenormalu“, kad tau trisdešimt penkeri ir tu vis dar vieniša, galbūt turėtum pakeisti savo nuomonę apie jį. Antra vertus, jei jis su tavimi susitikinėja, tai tikriausiai taip pat yra panašaus amžiaus ir vienišas! Vyrai dėl nieko neatsiprašinėja – nei dėl antsvorio, nei dėl nuplikimo, nei dėl netvarkingos aprangos, nei dėl savo viengungystės. Atkreipk į tai dėmesį ir daryk išvadas.

Neatsiprašinėk vyro ir dėl to, kad jis tau nepatiko. Kai tik pasimatymas baigiasi, tu turi visą teisę pasakyti „lik sveikas“ ir nueiti. Jei jis paskambins ir pakvies į antrą pasimatymą, o tavęs tai nedomina, nepradėk aiškintis ir ilgai kalbėti apie tai, kaip tu dėl to apgailestauji, kaip tau nepatogu ar kad jau susitikinėji su kitu vyru. Tai nėra būtina. Patikėk manimi, išgirdęs trumpą ir aiškų atsisakymą, jis gražiai atsisveikins ir dings iš tavo gyvenimo.

Svarbiausia – neatsiprašinėk dėl to, kokia esi

Dažnai tie žmonės, kurie įsivaizduoja turį teisę tave kamantinėti apie tavo viengungystę, taip pat būna linkę neprašomi dalyti patarimus: jei tik tu numestum svorio, jei mažiau dirbtum, jei būtum atkaklesnė, jei apsikirptum, jei vaikščiotum į muziejus... tai nebūtum vieniša. Tokiais atvejais tau bū-

tina sau priminti, jog esi tobula tokia, kokia esi. Nieko nekeisk. Keisdamos save dėl kitų, mes tarsi atsiprašinėjame už tai, kokios *iš tikrųjų* esame. Mes tarsi sakome: „Tu kalbi tiesą. Aš nesu pakankamai šauni turėdama šiuos plaukus, šį kūną, šį darbą ir t. t." Jei pasikeisi dėl kitų, tada jau nebebūsi tikroji tu. Kaip manai, ar ilgai šitaip ištversi? Tiesa ta, jog daugybė moterų turi tobulus kūnus, dailias šukuosenas ir begalę laisvo laiko, bet vis tiek yra vienišos. Tau viskas gerai ir tu neprivalai savęs keisti vien dėl to, kad susirastum vaikiną. Jei save myli ir jautiesi laiminga būdama tokia, kokia esi, tada nieko nekeisk.

Elena yra viena iš tų merginų, apie kurias sakoma: „Koks dailus veidelis... būtų gražuolė, jei tik numestų šiek tiek svorio". Elenai žmonės patarinėjo atsikratyti antsvorio ir tada „vaikinai kris po kojomis". Ji tą patarimą girdėjo tiek daug kartų, jog galiausiai patikėjo. Taigi mergina numetė vienuolika kilogramų ir tapo liesa. Tačiau vaikinai nekrito jai po kojomis. Užuot jautusis nuostabiai, Elena jautė susierzinimą ir apmaudą. Ji taip pat pyko ant savęs už patiklumą. Netrukus mergina savo noru priaugo puspenkto kilogramo. Jai patiko tai, kaip ji atrodė – ji tapo panaši į save. Daugiau jai niekada nekilo noras sulieseti. Elena vijo šalin kiekvieną vaikiną, leisdavusį suprasti, kad jam patinka liesos merginos. Paskui susirado liekną vaikiną, kuriam labai patiko jos išvaizda.

Elena metė svorį dėl vaikinų, kurių dar net nebuvo sutikusi, o kai jų išvis nesutiko, ji pasijuto praradusi – praradusi maistą *ir* praradusi savo svajonę. Kitaip tariant, Elena metė svorį ne dėl savęs. Ji bandė pakeisti savo kūną ir tapti „gra-

žuole“, nes taip norėjosi kitiems. Paklausiusi „gera linkinčių“ patarėjų ir pradėjusi maitintis greipfrutais bei kopūstų sriuba tam, kad suliesėtų, ji tarsi atsiprašinėjo jų dėl to, kokia yra. Būtent todėl taip dažnai žlunga pastangos laikytis dietos: žmonės keičia mitybą ne dėl savęs. Kad dieta būtų sėkminga, tu turi jaustis taip, jog kai ką sau duodi (sveikesnį kūną), o ne kai ką prarandi (maistą, maistą, maistą).

Kiti žmonės nežino stebuklingų atsakymų į tavo gyvenimo klausimus. Net jeigu jie sugebėtų tave pakeisti į tobulą tavo versiją, yra dar kai kas, ko net jie negali valdyti: jis! Tegul jie turi savo nuomones. Tu laikysis savosios.

5 Ką sako skaičiai

Iškalbingi statistikos duomenys – tai dar viena priežastis neatsiprašinėti dėl savo viengungystės.

- Pastaruoju metu vienišų amerikiečių skaičius smarkiai pašoko ir dabar nevedę vyrai ir netekėjusios moterys sudaro beveik 40 procentų JAV gyventojų. Tarp ankstesnės kartos amerikiečių viengungiai sudarė 28 procentus.
- Nuo 1970 m. iki 2003 m. padvigubėjo netekėjusių 20–24 metų moterų procentas (nuo 36 iki 75 procentų).
- Nuo 1970 m. patrigubėjo netekėjusių 30–34 metų moterų procentas (nuo 6 iki 23 procentų).

- 2003 m. Jungtinėse Valstijose ištekėjusios moterys sudarė 52 procentus, mažiau negu 1970 m., kai tokių buvo 60 procentų.

Taigi tu toli gražu ne vienintelė esi vieniša. Tu tiesiog įsitraukei į tą stiprėjančią tendenciją, kai moterys išteka vis brandesnio amžiaus. O dabar – geros naujienos. Skaityk toliau.

- 2003 m. JAV *dauguma* moterų ištekėjo būdamos 30–34 metų amžiaus (72 pocentai)!
- Net *96 procentai* šešiasdešimt penkerių metų ir vyresnių žmonių kada nors gyvenime buvo sukūrę šeimą.
- Vyrai dažniau negu moterys *ilgiau išlieka vieniši* (remiantis 2002 m. JAV gyventojų surašymo duomenimis).
- Maždaug 62 procentai 18–34 metų amžiaus vyrų yra nevedę, taigi *laisvi* (moterų atveju šis rodiklis – 51 procentas).

Štai dar geresnė žinia: šiais laikais už *jaunesnių* vyrų išteka daugiau moterų negu kada nors žmonijos istorijoje. Palyginti su praėjusio šimtmečio aštuntuoju dešimtmečiu, dabar taip pat yra daugiau *jaunų vienišų* vyrų, su kuriais galima susitikinėti. Tai didelis privalumas tavo naudai. Dar yra 35–50 metų vyrų grupė. Daugelis jų anksti vedė, bet tada pasinėrė į karjerą, o jų žmonos augino vaikus. Dabar jos nori grįžti į gyvenimą. Vyrai nori turėti šeimą. Žmonos juos palieka, todėl vyrai *siekia sukurti naują šeimą*. Tai vėlgi privalumas tavo naudai. Galop dar yra ir vyresnių vyrų – tų, kuriems per penkiasdešimt. Daugelis jų tebeturi jauną širdį, jauną dvasią ir netgi jauną kūną. Dauguma jų *nori vėl vesti* ir nori vesti jau-

nesnę moterį. Šiaip ar taip, jei tau dabar daugiau negu trisdešimt penkeri, tai jie pagal savo brandą yra maždaug tavo amžiaus.

Kitaip sakant, iš esmės *kiekviena moteris gali ištekėti, jei to nori*. Tiesiog dažnai prireikia laiko siekiant rasti Tą Vienintelį „padėvėtų" kandidatų pasaulyje. Įsidėmėk: tai yra skaičių žaidimas. Tu nežinai, ar būsi tarp tų 72 procentų moterų, kurios išteka iki trisdešimt ketverių metų, ar tau teks laukti iki keturiasdešimt dvejų – laikrodžiui tiksint taip garsiai, kad tu net neįstengsi galvoti. Tai ne tu... tai gyvenimas. Tiesiog nesiliauk ieškojusi.

Tai skaičių žaidimas – ir persvara yra tavo pusėje

Erina negalėjo patikėti tuo, ką jai pasakė vyresnysis brolis. Ji mėgavosi Padėkos dienos šventimu jo namuose, bet dabar jautėsi tiesiog priblokšta. Brolis ją pasikvietė į savo kabinetą, paprašė sėstis, o tada pasiūlė apsvarstyti jos persikėlimo iš Vermonto į Aliaską galimybę. „Kam to reikia?" – paklausė Erina iš pradžių pamaniusi, jog brolis juokauja. „Nes tau reikia ištekėti, o Aliaskoje vyrų kur kas daugiau negu moterų, – visiškai rimtai ėmė aiškinti jis. – Neseniai apie tai rašė žurnalas Newsweek. *Žinok, kad sutuoktinio radimas – tai yra skaičių žaidimas." „Vadinasi, tau atrodo, jog esu tokia beviltiška, kad čia negaliu susirasti vyro, kuris mane mylėtų? – nusistebėjo Erina. – Tu manai, jog aš turėčiau šansų tik tada, jei aplink būtų dešimt meilės ištroškusių, vienišų vyrų vienai mote-*

riai?" Į tai brolis atsakė: „Ne, aš manau, kad tu esi nuostabi ir tobula, bet kai tavęs paklausiu apie vyrus, tu atrodai ir elgiesi taip beviltiškai, tarsi tau šito iš tiesų reikėtų. Jei būtų dešimt kartų daugiau vyrų, gal tu susirastum tą, su kuriuo susituoktum."

Erina apstulbo. Ar ji iš tikrųjų atrodo tokia beviltiška? Ar ji tikrai pasidavė? Jai reikėjo būti sau atvirai ir pasakyti: „Galbūt." Brolio žodžiai ją paveikė tarsi šoko terapija. Ne, ji neišvyko į Aliaską, užtat nusprendė, jog privalo elgtis kitaip.

Potencialių partnerių skaičių Vermonte Erina nutarė vertinti kaip didžiulį, o ne kaip mažą. Tai jai suteikė vilties. Ji nutarė galvoti, jog tie vyrai jaučiasi vieniši ir trokšta susirasti antrąją pusę. Tai jai suteikė drąsos. Ji taip pat nutarė įsivaizduoti, kad jos misija yra surasti tik vieną mielą vyrą, kuriam ji irgi atrodys miela. Tai jai suteikė įkvėpimo. Per kitą Padėkos dienos šventimą ji pasikvietė brolį į tą patį kabinetą ir pasakė: „Ačiū."

Žinojimas, kad persvara yra tavo pusėje, suteikia ir įkvėpimo

Bet jei nori būti tikra, jog susirasi Tą Vienintelį, įsitikink, ar aplinkui yra pakankamai pretendentų.

Labai dažnai vienintelis skirtumas tarp ištekėjusios moters ir vis dar ieškančios moters yra tas, kad pirmoji iki vedybų pasistengė susipažinti su didesniu skaičiumi vyrų. Paklausk pažįstamų ištekėjusių moterų, kaip jos sutiko savo sutuoktinius, ir pasimokyk iš jų lankstumo. Neatmesk vyrų, tu-

rinčių prastesnį išsilavinimą – jie gali būti mažiau dėmesingi, užtat genialiai planuoja ar išsirenka vertybinius popierius, be to, būna linksmesni už profesorius. Profesorių irgi neatmesk, net jei po vidurinės mokyklos daugiau nesimokei nė vienos dienos. Jiems gali patikti, jog gali prieš tave pasirodyti, jie taip pat gali gerbti tavo sunkų darbą „realiame" pasaulyje ir jausti palengvėjimą dėl to, kad jiems nereikia su tavimi konkuruoti jų profesinėse srityse.

Taip pat pakeisk savo požiūrį į mums būdingą nuostatą ieškoti partnerio, kuris uždirba daugiau už mus ar turi aukštesnį statusą. Tai pasenusi tendencija. Per pastaruosius dešimtmečius moterys pasiekė didžiulių laimėjimų. Būdamos vienišos, jos siekia karjeros aukštumų, didina savo pajamas, dirba viršvalandžius ir netgi perkasi namus. Statistika rodo, jog dabar Jungtinėse Valstijose vienišos moterys turi per 14 milijonų nuosavų namų – daugiau negu dvigubai negu prie dvidešimt penkerius metus. Tai reiškia, kad kone kas ketvirto namo savininkas yra vieniša moteris (nuosavus namus turi tik 12,6 procento vienišų vyrų). Ir tai nėra vien paveldėjimo ar pelningų skyrybų rezultatas. Moterys lenkia vyrus ir perkant naujus namus, nors mūsų pajamų vidurkis vis dar yra žemesnis už jų. Trumpiau tariant, iš tikrųjų mums jau nebereikia, kad mumis rūpintųsi taip, kaip buvome įpratusios, tad kodėl turėtume ieškoti tik tokių vyrų, kuriems tai pagal kišenę?

O kaip dėl vyrų, kurie artėja prie keturiasdešimties ir penkiasdešimties metų ir kurie niekada nebuvo vedę? Bent trumpam nuslopink savo įtarimus ir įsitikink, ar tavo didžiausios baimės iš tikrųjų pagrįstos. Tai yra nustok kurti dirbtinius barjerus santykiams dar net neprasidėjus. Užuot skirsčiausi vyrus į kategorijas, į kiekvieną iš jų žiūrėk kaip į atskirą asmenybę. Gal jis visai ne gėjus, o tik drovus. Gal jis lėtai bręsta, gal

grąžina skolas, gal abejoja savo seksualiniais gebėjimas, gal bijo būti įskaudintas, gal nerimauja dėl to, ar įstengs išlaikyti šeimą ar užauginti vaikus. Tegul tavo „medžioklės plotai" išlieka dideli.

Nepainiok vyrų su moterimis

Nors dauguma mūsų vyrų nepainiojame su moterimis, visgi tai yra gana dažnas atvejis. Mes sakome, jog norime sutikti vyrą, kuris mokėtų užjausti, būtų jautrus ir turėtų gerą humoro jausmą. Kuriam patiktų kalbėtis, liesti ir išbandyti naujus potyrius.. Kuris gebėtų įsijausti į mūsų būseną ir užbėgti už akių mūsų blogoms emocijoms. Kuris pirmas pradėtų atsiprašinėti, prisimintų mūsų gimimo dienos datą, mūsų patarimus ir mūsų nuogąstavimus.

Bet tai yra mūsų draugių apibūdinimas! Mūsų motinų apibūdinimas! Savęs apibūdinimas! Visa tai niekai. Nes „dvilyčių" vyrų nebūna. Jei toks egzistuotų, jis būtų *tobulas* – turėtų visas geriausias moters savybes ir kartu vyrišką žavesį – bet *nė vienas vyras nėra toks tobulas*. Tad nustok vyrus painioti su moterimis, antraip tau niekada netiks nė vienas iš jų.

Lilė paliko Adamą, nes jis gimtadienio proga jai padovanojo puošnią, rankomis raižytą papuošalų dėžutę. „Tai ne man, – visiems aiškino Lilė. – Jeigu jis galėjo pamanyti, kad toks mano skonis, vadinasi, jis manęs paprasčiausiai nepažįsta. O jeigu jo toks skonis, aš nenoriu su juo turėti nieko bendra." Paskui ji nutraukė santykius su Patriku, mat jam nepasirodė, kad kino filmai „Arčiau" („Clo-

ser") ir „Mergina, verta milijono" („Million Dollar Baby") yra liūdni. „Jis galvojo, jog tai tiesiog gražios istorijos, – kalbėjo Lilė savo seseriai. – Jis nesuprato metaforos, prasmės, pagrindinės minties." „Ir ką tai reiškia?" – paklausė sesuo. „Tai reiškia, kad jis – ne man, – atsakė Lilė.– Man reikia tokio, su kuo galėčiau pasikalbėti." „Kalbėkis su manimi", – pasiūlė jai jaunesnė, bet išmintingesnė sesuo. Bet Lilė paliko Patriką. Paskui ji atstūmė ir Setą, kadangi jis nepasisiūlė dalyvauti jos senelės sesers šermenyse – jai teko jį pakviesti.

Lilė ieškojo vaikino, kuris būtų jos *alter ego*, jos tobulas atitikmuo – vienu žodžiu, toks, kokia yra ji. O jos jaunesnioji sesuo ieškojo ne tobulo vaikino, bet tobulai tinkančio būti mylimu. Ji dabar yra ištekėjusi. Lilė – ne.

Ieškok ne tobulo vaikino, bet tobulai tinkančio būti mylimu. Tai vienintelis būdas turėti vaikiną, kuris būtų toks kaip tu.

Be abejo, ne visi vyrai atitinka įsigalėjusius stereotipus. Pavyzdžiui, daugelis jų didesnį dėmesį skiria ne karjerai, bet santykių su šeimos nariais ar draugais – tiek vyriškos, tiek moteriškos lyties – puoselėjimui. Bet tai nereiškia, kad jie to siekia mums, moterims, įprastu būdu. Dauguma jų tai tebedaro *vyriškai*: mažiau kalbų, daugiau darbų; užuot graudinusis ir verkšlenus, istorijų pasakojimas prie alaus bokalų. Jų irgi neišmeskite iš žaidimo. Tokie vyrai gali dažnai skambinti į namus tarsi būtų mamyčių vaikeliai, bet gal jie tiesiog myli

savo motinas. Tokie vyrai gali mažiau laiko praleisti biuruose ir panėšėti į žmones, neatskleidžiančius visų savo gebėjimų, tačiau galbūt jie paprasčiausiai kitaip supranta sėkmę. Tokie vyrai gali nesužavėti tavo tėvų ar atrodyti „nepakankamai geri“ tavo draugėms, bet nepamiršk, kad tavo tėvai ar tavo draugės turi savo gyvenimus, o šis gyvenimas – tai tavo gyvenimas.

6 Atsisakyk kontrolinio savybių sąrašo

Paklausk vienišų moterų, kokius partnerius jos nori susirasti, ir kone kiekviena tau mintinai išvardins visas tas savybes, kuriomis turi pasižymėti jos idealus mylimasis – nuo jo akių spalvos iki profesijos. Šią privalomų savybių suvestinę moterys vadina savuoju „tipu" ir dažnai gražiausius gyvenimo metus praleidžia ieškodamos būtent jo, susitikinėdamos tik su „tokiu" ir visaip vengdamos vyrų, neatitinkančių jų pradinių reikalavimų. Bet tu vis dar vieniša. Gal taip yra dėl to, kad tavo tipo vaikinas nėra vienintelis tau tinkantis vaikinas. O gal tavo įsivaizduojamas vaikino tipas net nėra tavo tikrasis tipas.

Kai Džerė buvo dar paauglė, ji jau žinojo, koks turės būti jos vyras. Mažiausiai 183 cm ūgio. Vešliais plaukais – būtinai šviesiais. Turintis šaunų humoro jausmą ir, be abejo, besižavintis jos humoro jausmu. Tiesą sakant, jis gaudys kiekvieną jos žodį ir neatitrauks nuo jos akių. Jis, žinoma, turės puikų darbą ir uždirbs krūvas pinigų, taip pat mėgs jai daryti malonias staigmenas – tokias kaip brangių papuošalų dovanojimas ir romantiški savaitgaliai ne namuose.

Ar reikia pasakyti, kad Džerė taip ir nesurado vyro, atitinkančio visus tuos reikalavimus? Ir ar apskritai būna juos atitinkančių vyrų? Būna, bet išties labai retai.

Džerės problema buvo ta, kad ji neprisiminė visų būtinų nuostatų:

1. Ji iš tikrųjų tikėjo, jog yra tobulai tinkanti būti mylima.

2. Ji taip pat tikėjo, kad dėl to yra verta tobulo vyro (tokio, kokio visada norėjo).

Bet tada ji padarė kelias klaidas:

3. Ji tikėjo, jog būna tobulų vyrų (tokių nebūna, yra tik vyrai, tobulai tinkantys būti mylimi).

4. Todėl ji tikėjo, kad kiekvienas jos sutiktas vyras gali būti „tobulas“ (popieriuje, taip sakant).

Dėl to Džerė buvo ne tik vieniša, bet ir jautėsi labai prislėgta. Jos nedžiugino net susitikinėjimai su vaikinais. Užuot į tai žiūrėjusi kaip į naujų, įdomių žmonių pažinimą, Džerė buvo taip įsikibusi į reikalavimų sąrašą, jog jei tik vaikinas jo neatitikdavo, jis nedomindavo jos. Džerė retai susitikinėjo su vidutinio ar žemo ūgio vaikinais ir beveik niekada nesižvalgė į pradėjusius plikti. „Tai ne mano tipas“, – pareiškė ji, kai bendradarbės stebėjosi, kodėl jos nedomina žavus finansininkas, kuris buvo šmaikštus, bet retėjančiais plaukais.

Aš esu ne ta moteris, kuri galėtų keisti savo požiūrį į vyrus, sakydavo sau Džerė. Jai atrodė, kad ji rūpinasi savimi ir didina pasisekimo šansus. Bet iš tiesų tie šansai mažėjo. Tu irgi gali šitaip klysti. Jei tave domina tik vienas vyrų tipas – pavyzdžiui, kūrybingi blondinai, turintys tą patį pomėgį, kurį turi tu – tu ne tik apriboji pasirinkimo galimybes, bet ir sukuri tris papildomas problemas. Jos yra tokios:

1. Susitikinėdama su vyrais, tu būsi tarsi užsidėjusi akidangčius (skubėsi tuos vyrus lyginti su savuoju reikalavimų sąrašu ir kaipmat atmesi jo neatitinkančius).

2. Žmonėms bus sunkiau tave supažindinti su vyrais. Kadangi tu nuolat kalbi apie savo „tipą“ kitiems asmenims, tarkime, draugėms ar bendradarbėms, jų tau skirtas „kandidatų katalogas“ neišvengiamai susitrauks.

3. Tu neteksi draugijos. Kuo detalesnis bus tavo „kontrolinis sąrašas“ arba kuo tobulesnio atitikimo sieksi tarp vyrų, su kuriais susitikinėji, ir to „kontrolinio sąrašo“, tuo sunkiau tau bus ką nors rasti ir tuo ilgiau tai truks. Ir kas tada, klausi tu. Ar pasiruošusi laukti? Čia ir visa

esmė. Kai baigi mokyklą, kai dauguma tavo draugių išteka, kai išvyksti iš bendruomenės, kurioje visi žinojo, kas yra tie tavo vaikinai – tu lieki viena. Patikėk manimi. Daug lengviau mišką šukuoti būriu!

„Neužrašytas sąrašas"

Net jei mes sakome, jog neturime „kontrolinio sąrašo", tyrimai rodo, kad jį visgi turime. Aš jį vadinu „neužrašytu sąrašu". Mūsų, moterų, potraukiams ir susižavėjimams nuo jaunų dienų poveikį daro kino filmai, kuriuos matome, knygos, kurias skaitome, ir poros, kurias pažįstame. Poveikį daro ir tai, kuo mums patinka mūsų tėvai, seneliai, broliai, dėdės, mokytojai, gydytojai ir net klasės draugai. O dar egzistuoja universalūs bruožai, kurie, kaip rodo žmonijos istorija, visais amžiais viliojo moteris: ryžtingumas ir gebėjimas rizikuoti, o kartu – švelnumas ir humoro jausmas. Štai ko iš vyrų pageidauja šiuolaikinės amerikietės:

Puikaus humoro jausmo (ar bent jau prilygstančio jų, moterų, humoro jausmui).
Panašių į jų, moterų, ateities siekių.
Geros išvaizdos.
Aukšto intelekto.
Finansinio stabilumo arba didelio potencialo pajamų srityje.
Geriausių bičiuliškų savybių.
Romantiško elgesio.

Troškimo sukurti šeimą.
Seksualinio suderinamumo arba seksualinės ištikimybės.
Pasirengimo prisiimti atsakomybę.

Sudėk visa tai ir tu turėsi teigiamą herojų iš meilės romano. Jis yra toks partneris, kokį mes *visos* sukurtume, jei tik galėtume sukurti. Bet tai neįmanoma, antraip turėtume pakeisti tai, ką sukūrė Dievas. Ir tai puiku, kadangi ta pati taisyklė galioja ir vyrams. Kai sakau, kad mes esame tobulos tokios, kokios esame, ir tobulai tinkame būti mylimos tokios, kokios esame, tai nereiškia, jog visos esame tiksliai tokios, kokias mus sukurtų vyrai, jei *savo* sąrašą galėtų paversti tikrove. Aš tik stengiuosi pabrėžti, kad mes nė neturime tokios būti! Tereikia žvilgtelėti į vyrų sąrašą. Štai ko jie pageidauja iš moterų:

Dorumo.
Patrauklumo.
Geros fizinės būklės.
Intelekto.
Seksualinio aktyvumo (bet tik su jais).
Meilios ir rūpestingos asmenybės.
Gero humoro jausmo (kas reiškia *jų* humoro jausmo vertinimą).
Žvalaus – ne niūraus ar nepastovaus – nusiteikimo.

Be abejo, vyrai nori visų šių dalykų, tačiau juos paskatina sukurti šeimą ne „sąrašas“, bet meilė. Tyrinėtojams vyrai aiškina, jog veda todėl, kad įsimyli, kad jiems patinka ir norisi būti su tam tikra moterimi, kad nori vaikų, kad nori dalytis

įsipareigojimais, kad mano, jog santuokinis gyvenimas yra lengvesnis negu vienišiaus. Pagal svarbą tos priežastys rikiuojasi būtent šitaip! Tad būk savimi ir leisk jiems irgi būti savimi.

Nukopijuotas sąrašas

Kartais mes, pačios to nesuvokdamos, ieškome vyro, kuris būtų lygiai toks pats kaip tam tikras vyras iš mūsų praeities. Kitaip sakant, ieškome „kopijos". Jei tas vyras tavo praeityje buvo šiltas, meilus ir tau palankus, tada tai yra geras sumanymas – jei tik tu nesitiki rasti klono. Ieškok tokių pačių savybių, o ne identiškos asmenybės. Prisimink: tobulo atitikmens nebūna. Taigi nėra „tobulo" atitikmens nei tau, nei kam nors iš tavo praeities.

Tačiau kai kada tas asmuo iš mūsų praeities nėra labai tinkamas būti mylimas, bet mus vis tiek traukia į jį panašūs vyrai. Pavyzdžiui, jei turėjome šaltą tėvą, agresyvų brolį ar vaidingą šeimą, užaugusios galime siekti tokio tipo vyrų arba kurti analogiškas situacijas tam, kad šį kartą jas priverstume rutuliotis kitaip. Atrodytų, gera mintis, tiesa? Tačiau tai tikrai *nėra* gera mintis! Nei jei „sušildysi" tą šaltą vaikiną ar „prisijaukinsi" agresyvų, tau vis tiek reikės spręsti pirminę problemą. Toks „perdirbinys" nepagražins tavo gyvenimo. Suprask, kad tai bus tokia pati situacija, kurios negalėjai valdyti vaikystėje ar kai buvai jauna. Todėl dabar geriau visomis galiomis stenkis išdildyti iš atminties savo „nukopijuotą sąrašą".

Tapk realiste

Bet tu, kaip ir daugelis moterų, gali pasakyti: „Mano sąrašas yra geras. Tai nėra nei nukopijuotas, nei pagražintas sąrašas. Jei jo atsisakysiu, aš žeminsiu savo standartus." O iš tiesų tu sumažinsi savo *lūkesčius*. Jei dėl to tapsi realiste, užuot puolusi į neviltį, tuo geriau. Moterys, įsikibusios romantiškų užgaidų, kartais turi Pelenės kompleksą. Jos laukia, kol žavusis princas jas išgelbės iš pramanyto pragaro ir pakeis jų gyvenimus. Bet ši svajonė niekada neišsipildo, nes tik *tu* gali pakeisti savo gyvenimą. Kaip tai reikėtų daryti? Savo svajonių sąrašą iškeisk į tikroviškų siekių sąrašą, o būtent:

Tikėk, kad kažkur pasaulyje egzistuoja vyras, labiau tinkantis tapti tobulu partneriu negu tas vyras, su kuriuo dabar susitikinėji.

Tačiau pripažink, jog jei tau prireikė daugybės metų, kol radai tą netobulą vyrą, su kuriuo dabar susitikinėji, gali prireikti tiek pat ar daugiau metų, kad susirastum geresnį.

Ar vis dar nori jį mesti ir būti ištikima savo sąrašui?

Tapti realiste – tai suprasti, kad vyrai yra tikri, o ne įsivaizduojami: tobulai tinkami būti mylimi, bet anaiptol ne tobuli. Žinoma, jei tau būtų duota galimybė susikurti sau partnerį, tada būtų galima kalbėti apie idealų vyrą. Tačiau tu negali to padaryti (bent jau kol kas). Ir nežeminsi savo standartų, jei pripažinsi šią tiesą ir telksi dėmesį į tai, koks vyras yra iš tikrųjų, o ne koks norėtum, kad jis būtų. Ta proga paskaityk apie Melisą.

Melisos reikalavimų sąrašas skambėjo šitaip: jos vaikinas privalo būti atletiškas, tokio paties amžiaus kaip ji,

iš glaudžiai susijusios žydų šeimos, teisininkas (arba privalo turėti kitą prestižinę profesiją), tamsių plaukų ir tamsių akių. Kone visi vaikinai, su kuriais ji susitikinėjo, atitiko šį tipą, tačiau santykiai niekada netrukdavo ilgai. Tada ji sutiko Džeiką, penkiolika metų už ją vyresnį dailininką visada dažais aptaškytomis kelnėmis. Maža to, jis buvo katalikas, gerokai nuplikęs, nors tos dar išlikusios plaukų sruogos rodė, kad Džeikas visgi rudaplaukis. Jis telefonu šiurkščiai kalbėdavosi su savo tėvais, gyvenančiais už trijų tūkstančių mylių. Melisa su juo suartėjo akimirksniu. Vos po kelių nerūpestingų pasikalbėjimų ją apėmė tas ypatingas jausmas, jog ji pažįsta Džeką visą gyvenimą. Nors per kelis kitus mėnesius jų ryšys tik stiprėjo ir buvo akivaizdu, kad juodu yra pora, Melisa tvirtino – bent jau sau – jog šis vyras nėra Tas Vienintelis. Juk jis visiškai neatitiko jos „kontrolinio sąrašo", tad kaip galėtų būti Tas Vienintelis? Melisa netgi nerodė jo savo tėvams šešis mėnesius. Jis nėra mano tipas, todėl visa tai ilgai netruks, *vis pagalvodavo ji. Tačiau bėgo mėnesiai ir jų santykiai tapo rimtesni. Galop viena Melisos draugė jai pasakė: „Tu ketini ištekėti už šio vyro." Tai Melisą pribloškė, bet ji žinojo, jog draugė yra teisi. Ji prisiminė, kad ankstesnis vaikinas idealiai atitiko jos tipą, tačiau jis įkyrėdavo jai iki gyvo kaulo. Melisa suprato, jog būti laimingai su žmogumi yra svarbiau už to žmogaus amžių, ūgį ar pajamas.*

Ko moko ši istorija? Jog iš tiesų tu gali suartėti su vyru, neatitinkančiu tavo reikalavimų sąrašo. Žinoma, yra dalykų, kurių tu neturėtum iš to sąrašo išbraukti, pavyzdžiui, pageidavimo, kad jis būtų sąžiningas ar norėtų sukurti šeimą. Išsi-

rink *privalomas* savybes, o kitoms leisk būti staigmena. Tas vyro tipas, kuriam tu pasirodysi tobulai tinkanti būti mylima, nėra vienintelis. Jų yra daugybė! Taigi tikriausiai egzistuoja daug daugiau tave galinčių sudominti vyrų tipų negu įsivaizduoji.

Galvok šitaip: tai tarsi visą gyvenimą valgyti vien vanilinius ledus su šokolado gabaliukais. Taip, tau patinka vaniliniai ledai, patinka šokolado gabaliukai – tai skanu ir malonu. Bet yra ir daugiau skanumynų, kurių tu niekada nebandei, nes apie juos nežinojai. Jei jų paragautum, gal jie tau patiktų lygiai taip pat ar netgi labiau.

Atsiverk naujoms galimybėms užsisakydama patiekalų iš kitokio meilės meniu.

Taigi tokia yra tavo užduotis. Šį mėnesį suteik šansą bent dviejų skirtingų tipų vaikinams ir liaukis kartojusi: „Jis nėra mano tipas." Tarkime, tau patinka ekstravagantiški vyrai, o tave kviečia į pasimatymą kuklus tavo draugės pusbrolis. Sutik, juk tai tik pasimatymas. Ir prisimink visus tuos „tobulus" vaikinus, kurie buvo mirtinai nuobodūs arba tave įskaudino.

Tu visą gyvenimą susitikinėjai tik su vieno tipo vaikinais, tad dabar išbandyk kelis naujus tipus. Ir būk teigiamai nusiteikusi jų atžvilgiu. Jei tavo dėmesys bus sutelktas vien į savąjį reikalavimų sąrašą ir į tai, ko stinga asmeniui, su kuriuo susitikinėji, jis pajus tavo nusivylimą.

Jei susitikinėjimas tik su tavo tipo vaikinais būtų buvęs problemos sprendimas, dabar nebūtum vis dar vieniša.

Žinoma, galiausiai tau gali pavykti suartėti su vaikinu, turinčiu daugumą savybių, įtrauktų į tavo sąrašą, ir tai būtų puiku. Tačiau taip gali ir neatsitikti. O jei įsimylėsi vaikiną, neatitinkantį tavo sąrašo, nežiūrėk į tai kaip į pralaimėjimą. Jei jis priverčia tavo širdį džiaugsmingai spurdėti ir mano, kad esi tobulai tinkanti būti mylima, tai nėra joks pralaimėjimas. Tai laiminga pabaiga.

Priešybės gali traukti viena kitą

Taip pat nepamiršk atsisakyti „viskas arba nieko" nuostatos, apie kurią jau kalbėjome. Pavyzdžiui, nepulk šaukti „Ne, ne, ne!", jei tave į pasimatymą pakvies vyrukas, kuris pasirodys esąs jaunesnis už tave. Daugybę metų moterys paprastai susitikinėdavo su vyresniais vyrais, bet dabar jos mano, jog yra priimtina – ir netgi madinga – susitikinėti su jaunesniais vyrais. Jei tai tinka Holivudo garsenybėms, kodėl galėtų netikti tau?

Tu taip pat neturėtum vengti susitikinėti su tau patinkančiu vyru, kurio pajamų šaltinis yra visiškai kitoks negu tavo. Kai kurios moterys atsisako susitikinėti su vyrais, jei tie nėra diplomuoti specialistai. Bet šitaip jos atskiria save nuo daugybės potencialių partnerių, kurie galbūt nebaigė didelių moks-

lą, bet vis tiek sugeba gerai uždirbti. Svarbiausia – ar yra ryšys. Be to, daugelyje sričių kvalifikuoti darbininkai gali uždirbti daugiau už diplomuotus specialistus.

O štai religija gali sukelti kur kas daugiau keblumų, ypač jei romanas išsirutulioja į rimtus santykius. Viena mano pažįstama moteris, Rebeka, net nesusitikinėja su ne žydų tautybės vyrais, nes žino, jog niekada netekės už to, kuris yra ne jos tikėjimo. Tai skamba radikaliai, bet Rebeka šitaip elgiasi nenorėdama nei kam nors suteikti tuščių vilčių, nei pati skaudžiai nudegti. Antra vertus, daug skirtingų tikėjimų porų laimingai gyvena susituokusios, o kai kada moterys ar vyrai dėl savo mylimųjų netgi atsiverčia į kitą tikėjimą.

Neturėk išankstinio nusistatymo dėl skirtumų. Neveltui sakoma, kad priešybės traukia viena kitą.

Tik tu pati žinai, kaip elgtis, ypač kai situacija būna susijusi su tokiu labai asmenišku dalyku kaip religija. Tačiau *automatiškai* neatsiribok nuo vyro vien dėl to, kad jis, sprendžiant iš pirmo žvilgsnio, atrodo kitoks negu tu.

Nekreipk dėmesio į kitų žmonių tau parengtus „kontrolinius sąrašus"

Net jei tu nuspręsi atsisakyti savo „kontrolinio sąrašo", jį tau vis tiek yra parengę šeimos nariai ir draugės. Ir tavo motinos sąrašas kur kas ilgesnis už buvusį tavąjį! Ji gali tau šito

tiesiai nepasakyti, tačiau turi susikūrusi kuo aiškiausią jos būsimo žento vaizdinį. Ar tai problema? Juk tas asmuo tėra tik motinos galvoje. Jos tobulas žentas neegzistuoja lygiai taip pat, kaip neegzistavo tavo tobulas vaikinas. Tad jei tave kviečia į pasimatymą vaikinas, neatitinkantis tavo motinos, geriausios draugės ar dar kieno tau numatyto vaikino tipo, ir tau galvoje skamba jų perspėjantis balsas, liepk tam balsui nutilti ir eik į pasimatymą. Nes niekada nežinai, kas gali nutikti.

Gal tu, nerimaudama dėl to, ką pagalvos tavo draugės, atstumsi vaikiną, kuris tobulai tiko pasimatymams, o paskui graušiesi, kai jis pradės susitikinėti su viena iš tavo draugių. Arba atsisakysi susitikinėti su vaikinu, nes tau pasirodys, kad jis neprilygsta tavo geriausios draugės vaikinui, o paskui pyksi ant savęs pamačiusi, su kuo pradėjo susitikinėti draugės vaikinas.

Jei pernelyg nerimausi dėl to, kaip patenkinti kitų asmenų lūkesčius arba padaryti įspūdį draugėms ar savo šeimai, gali lengvai pražiopsoti išties puikų vyruką. Antra vertus, jei susirasi vaikiną, kuris su tavimi gerai elgsis ir padarys tave laimingą, tikriausiai patenkinti bus ir tavo artimieji bei draugės, nesvarbu, ar jis atitiks jų tipą, ar ne.

Išmesk ir poros santykiams skirtą „kontrolinį sąrašą"

Tarkime, taip ir atsitiko – tu susiradai mielą vaikiną, kuriam irgi atrodai tobulai tinkanti būti mylima. Jei taps akivaizdu, jog esate pora ir jūsų santykiai gali išsirutulioti į kai ką daugiau, nesielk taip kaip elgiasi daugelis moterų, kurios šiame etape išsitraukia „kontrolinį sąrašą" Nr. 2. Jame smul-

kiai surašyta, kokie turėtų būti tobuli santykiai. Tokiu atveju neišvengiamai pradėtum abejoti, ar tavo vaikinas tikrai yra Tas Vienintelis, nes vis žvilgčiotum į tą „kontrolinį sąrašą", numatantį, kaip turėtų būti ar neturėtų būti tobulų santykių atveju. O tokie dalykai niekada ilgai nevyksta idealiai. Tu imtum galvoti, kad *Jei jis būtų Tas Vienintelis, tada visada sugebėtų skaityti mano mintis, mūsų seksas visuomet būtų stulbinantis, mes niekada nesikivirčytume.* Netiesa! Gal tokios poros egzistuoja kino filmuose, bet čia ne filmas. Čia realus, o ne išgalvotas gyvenimas. Parodyk man porą, kurioje vienas kitam bent jau retsykiais nekeltų susierzinimo, kurioje niekada nebūtų kivirčų. Tokios poros paprasčiausiai neegzistuoja.

Kai reikia apsispręsti dėl santykių su vyrais, išjunk savyje autopilotą ir sąmoningai rinkis savo kursą.

Pamiršk mitą apie Tobulą Porą. Jūs nesugebėsite visą laiką skaityti vienas kito minčių, visada puikiai sutarti ar visuomet tobulai derėti lovoje. Jums nesinorės visą gyvenimą būti kartu dvidešimt keturias valandas kiekvieną dieną, jis ne visada tau gimimo dienos proga nupirks tobulą dovaną, o kai kada tave erzins jam būdingi mažmožiai (arba atvirkščiai). Jokia pora nėra tobula. Nei tavo tėvų, nei tavo geriausios draugės ir jos partnerio, nei juo labiau Holivudo garsenybių.

Tau gali pasirodyti, jog kai kurių porų santykiai yra idealūs, tačiau tu esi stebėtoja iš šalies. Nesvarbu, kokia artima būtum savo draugei ar seseriai, tu negali žinoti visko, kas jos gyvenime vyksta už uždarų durų. Tu gali manyti, kad tavo draugės vaikinas yra „auksinis", tačiau jiems išsiskyrus draugė

gali tau papasakoti, jog jis buvo paniuręs, irzlus ir tingus lovoje. Tad tiesiog suprask, kad daugelis vyrų tik atrodo tokie šaunūs.

Nes gyvenimas su Tuo Vieninteliu gali tapti rutina – ir tai yra normalu. Tai parodo, kokį komforto lygį esate pasiekę. Tai taip pat reiškia, kad tu gali būti savimi. Keista, bet kol esame vienišos, mes norime partnerio, su kuriuo būtų komfortiška, su kuriuo penktadienio vakarus galėtume leisti namuose vilkėdamos treningo kelnes, žiūrėdamos kino filmus ir krimsdamos į namus pristatytą kinišką maistą, tačiau kai galiausiai turime tokį partnerį ir tokius santykius, imame nerimauti, jog tai yra rutina. Tai ne rutina, tai tikrovė.

Kai iš tikrųjų nuspręsi kurti artimus santykius su kokiu nors vaikinu, suteik jiems šansą. Liaukis savęs klausinėti, ar nepaskubėjai, liaukis mąstyti apie tai, ką *turėjai*, *galėjai ar turėtum* padaryti. Ir nepamiršk šių esminių tezių:

Tikėk, kad kažkur pasaulyje egzistuoja tobulesnis tavo atitikmuo negu tas vyras, su kuriuo dabar susitikinėji.

Tačiau pripažink, jog jei tau prireikė daugybės metų, kol radai tą netobulą vyrą, su kuriuo dabar susitikinėji, gali prireikti tiek pat ar daugiau metų, kad susirastum geresnį.

Nes labai gali būti, jog tu niekada nerasi geresnio – tik kitokį.

Tobulumo mitą pakeisk tikimybių teorija.

Tobulo partnerio nebūna. Gali būti tik vyras, kuris tave myli.

7 Daryk jam nuolaidų

Atsižvelgiant į tai, kad joks vyras nėra tobulas, mūsų pareiga yra būti gailiaširdėms. Jei vyras toks netobulas, jog nesupranta, kad mes esame vertos būti mylimos, tada su juo gražiai atsisveikinkime. Bet jeigu jis mano, jog mes esame vertos būti mylimos arba jeigu apie jo nusistatymą dar per anksti spręsti, privalome elgtis kilniai ir jam daryti nuolaidų.

Tai daryti gali būti taip pat lengva kaip sutikti pavakarieniauti. Nors tau gali pasirodyti, kad vakarieniauti per pirmą pasimatymą yra tiesiog klaiku, nes tu pusę laiko praleisi spoksodama į salotą, įstrigusią *jo* tarpdantyje, visgi neatmesk jo pasiūlymo akimirksniu. Jei jis nori tau parodyti geriausią na-

minio maisto restoraną, leisk jam. Jis gali išrinkti vietą, kuri jam yra pažįstama arba kurioje jis patogiai jaučiasi. Jis taip pat gali bandyti sumažinti tavo lūkesčius, kad per kitą pasimatymą nesijaustų nesugebąs pasirodyti geriau. Antra vertus, vieta, į kurią jis tave nusives, gali būti išties ypatinga ir tau net negirdėta. Bet paskaityk, kas nutiko Betei.

Vaikinas, su kuriuo Betė susipažino darbe ir kuris su ja flirtavo kelias savaites, galiausiai ją pakvietė į pasimatymą. Betė gyveno užmiestyje, jis gyveno mieste, tačiau kalbėdamiesi telefonu juodu tikrai jautė abipusį ryšį. Jis pasiūlė kartu pavakarieniauti jo rajone. Kupina jaudulio, Betė kelias valandas praleido rinkdamasi drabužius ir svajodama apie romantišką vakarą mieste. Ji pasipuošė gražiausia suknele, madingais auskarais ir netgi pasidarė šukuoseną. Įsivaizduok jos nuostabą, kai jis nusivežė ją vakarieniauti į picerija. Į piceriją! Tai buvo picerija, kur tu negali iš anksto užsisakyti vietos, bet turi laukti eilėje, kol tave pakvies. Kur popierinės staltiesės ir lipnūs plastikiniai puodeliai. Kur lankytojai gainiojami vidun ir laukan tarsi karvių banda. O Betė, pasidabinusi geriausiais drabužiais, tobulu makiažu ir prabangiais papuošalais, turėjo prakaituodama sėdėti vos už pusantro metro nuo svilinančios plytų krosnies, prie kurios, itališkai keikdamasis, pilvotas vyras svaidė į odą apskritus picos tešlos lakštus. Ji buvo pasibaisėjusi ir nekantraudama laukė pasimatymo pabaigos. Tikriausiai aš nelabai jam svarbi, jei per pirmą pasimatymą jis nusivedė mane į tokią vietą, *galvojo Betė. Po to ji daugiau niekada nežiūrėjo į jo pusę ir neatsakinėjo į jo skambučius.*

Tik po kelerių metų Betė suprato, kad tas vaikinas tada ją nusivedė į geriausią picериją Niujorke. Į picеriją, kuri dėl joje kepamos itin plonos ir traškios picos garsėjo visame pasaulyje. Į kurią iš visur plūdo žmonės tikėdamiesi įsisprausti į vidų ir prakaituodami sėdėti prie plytų krosnies. Prie kurios dėl to skanėsto gabalėlio nesidrovėdavo laukti eilėje turtingi ir garsūs asmenys.

Regis, šios istorijos moralas yra akivaizdus. Nespręsk apie knygą iš jos viršelio. Neturėk išankstinės nuostatos nei apie pasimatymą, nei apie restoraną, nei apie vaikino planus. Net kai jis neturi planų, neskubėk jo smerkti. Tu gali tiesiog nežinoti, kokia iš tikrųjų yra ta vieta, į kurią jis tave pakvietė per pirmą pasimatymą, ar ką tau numatė. Žinoma, kai kada vaikino pasirinkimas bus prastas ir tuo požiūriu tu galbūt ne kartą jausiesi už jį pranašesnė, bet prisimink: jis nėra tobulas, tad privalai elgtis kilniai ir gailestingai. Ką gali žinoti, gal jūsų santykiai taps artimi ir vėliau jūs abu iš viso to skaniai pasijuoksite.

Bendraujant labai svarbu būti lanksčiai, ypač santykių pradžioje, kai judu dar tik bandote pažinti vienas kitą. Stenkis žiūrėti į dalykus vaikino akimis. Tarkime, tau pasirodė, kad jis buvo nuobodus ir nekalbus, tačiau gal jis tiesiog taip stipriai nervinosi, jog sunkiai suregzdavo sakinius. Gal jis susigėdo pagalvojęs, kad per pirmą pasimatymą tave turėjo nusivesti ne į picеriją, o į restoraną, ir nerimavo dėl tavo reakcijos. Nepamiršk – *visa tai, ką jis gali pasakyti ar padaryti, yra informacija ne apie tave, bet apie jį*.

Palauk, palauk, gali paprieštarauti tu: kaip tada, kai iš vyruko nieko negauni? Argi tokiu atveju nereikia reaguoti itin kategoriškai? Argi nereikia nuline tolerancija atsakyti į nulinį rezultatą? Bet mes kalbame ne apie nulinį rezultatą, o nulinė

tolerancija nereiškia, jog privalome mylėti vien tobulą vyrą (tokio dalyko nėra!). Tiesiog tau reikia palikti vyrą, kuris tavęs nemyli. Jei vyras tave myli arba jei tau atrodo, kad greitai gali pamilti, tavo atlaidumas ir kilnumas tik padės meilei augti.

Be to, jei jam darysi nuolaidų, padidės tikimybė, kad turėsi daugiau malonumo. Kodėl? Nes tu sutikai pasidalyti atsakomybe už situaciją. Tau vienai prisiėmus visą atsakomybę už tai, kad pasimatymas taptų ypatingas, arba perleidus visą atsakomybę vaikinui ir dėl to praradus bet kokią pasirinkimo galimybę, abu būtumėte įsitempę – o štai pasidalinote atsakomybę ir dabar galite smagiai jaustis ir mėgautis vakaru. Net jei restoranas iš tiesų ne aukščiausio lygio arba jei kino filmas, švelniai tariant, ne šedevras, dėl to nėra ko kaltinti, nes jūs abu esate įvykio dalyviai.

Vystydama santykius, pasinaudok penkiasdešimčia procentų progų, pridėk penkiasdešimt procentų pasirinkimų ir tavo pastangos pavirs šimtaprocentiniu bandymu.

Kai kuriose santykių puoselėjimui skirtose knygose teigiama, jog tu turi leisti vyrui vadovauti. Arba kad vyras mylės tave tik tada, kai turės tave medžioti kaip grobį. Tačiau galbūt pastebėjai, jog realiame gyvenime dauguma tavo susituokusių pažįstamų suartėjo kur kas labiau kasdieniškomis aplinkybėmis. Jie iš pradžių buvo tiesiog draugai arba kartu dirbo, o paskui jų bendravimas išsirutuliojo į meilę – šiek tiek pasistengus abiems pusėms.

Eiti į kompromisus: taip ar nė už ką?

Kadangi tobulų vyrų nebūna, tam, kad santykiai su vyru bent jau nenutrūktų, tu turi norėti susitaikyti su daugeliu dalykų. *Paskui* galėsi nuspręsti, ar vyras tau tinka, bet iš pradžių duok jam laiko.

Pavyzdžiui, tu neišvengiamai vertinsi tai, kaip jis rengiasi. Iš pradžių visada būna sunku įžvelgti, kokia asmenybė slypi po vaikino drabužiais, kadangi tuo metu jo apranga yra viskas, kuo tu gali remtis. Užtat kaip lengva pastebėti jo paprastas kelnes ir megztinį su pynėmis – ir kaipmat į tą vaikiną nuomoti ranka, nes jis, šitaip rengdamasis, netinka prie tavo ultramadingų aukštakulnių batelių! Suteik jam šansą ir nepaisyk jo aprangos. Pažvelk po drabužiais (žinoma, kalbant perkeltine prasme!). Neatstumk vaikino dėl to, kad jo stilius nedera su tavuoju. Pamąstyk apie tai. Jei sužinotum, jog vaikinas tavęs nepakvietė į antrą pasimatimą vien todėl, kad jam nepatiko tavo stiliaus jausmas, pagalvotum, jog jis visiškas bukagalvis. Tad nebūk bukagalvė.

Taip pat nepulk menkinti jo pomėgių. Ne, tu neturi įsiminti jo mylimos futbolo komandos žaidėjų pavardžių ir jų numerių. Tu netgi neprivalai žinoti tos komandos pavadinimo. Bet retkarčiais galėtum jam nusileisti ir su juo nueiti į varžybas arba kartu pasėdėti sporto bare. Pabandyk tai. Juk niekada negali žinoti. Gal iš tiesų tau tie dalykai patinka. Juk tai yra kai kas nauja, tai, ko niekada nedarei, tad nesilaikyk kategoriško požiūrio. Bet net jei tokių dalykų nemėgsti, neužsispirk. Tavo kompromisai dėl jo pomėgių jam daug pasakys apie tave. Aš nesiūlau tau apsimesti, jog domiesi, tarkime, kelionėmis pėsčiomis, kurių galbūt negali pakęsti, bet jei retsykiais tai pabandytum, vaikinui parodytum, jog jis tau yra

ganėtinai svarbus, kadangi tu nori daugiau sužinoti apie jo pomėgius, apie tai, kuo jis gyvena. Vaikinas bus sujaudintas. Jis gali tau atsakyti tuo pačiu eidamas į kompromisus dėl tavo pomėgių. Taigi daryti nuolaidų apsimoka.

Jei judu kartu atostogaujate, taip pat eik į kompromisus. Galbūt tau geriausios atostogos – drybsoti paplūdimyje, gurkšnoti „Margaritą" ir pagaliau iki soties prisiskaityti mėgstamų žurnalų ar knygų. O vaikinui gali patikti aktyvus poilsis: nardyti su akvalangu, čiuožinėti vandens slidėmis ir sklandyti katerio traukiamu parašiutu. Tokiu atveju puikus kompromisas galėtų būti „viskas įskaičiuota" tipo kurortas, kur jūs abu gautumėte tai, ko norite. Tačiau jei tau iš tikrųjų rūpi stiprinti santykius, bent kelis kartus pakilk nuo savo paplūdimio gulto ir prisidėk prie vaikino pramogų. Jei tavęs netraukia nardymas su akvalangu, galbūt jis sutiks kartu su tavimi paplaukioti po vandeniu kitaip – kai naudojamas kvėpavimo vamzdelis.

Daryk nuolaidų ir vaikino bičiuliavimuisi. Jo draugai gali būti būrelis nemalonių vyrukų arba paprasčiausiai jie tave nervina, tačiau dėl to nepulk priekaištauti vaikinui. Leisk jam pabūti su savo draugais. Nekritikuok jų ir nemenkink. Jie tau gali nepatikti, bet jei apie tai vis kalbėsi, skaudinsi vaikiną. Dėl to jis netgi gali pakeisti savo nuomonę apie tave. Be to, jei būsi pakanti jo draugams, tikėtina, jog ir jis bus tolerantiškas tavo draugams (nors aš neabejoju, kad jie visi yra puikūs žmonės!). Vien dėl vaikino retsykiais pabendrauk su jo draugužiais. Pasistenk su jais būti draugiška, ypač su moterimis, jei tokių tarp jų yra. Tada tu atrodysi ne kaip įsibrovėlė, o kaip asmuo, nevengiantis bendravimo.

Laikykis tokio požiūrio ir į vaikino šeimą. Jo motina gali būti košmariškai valdinga, o sesuo – neįtikėtina snobė, bet tai dar nereiškia, kad jis tau netinka. Dėl jūsų tolesnių santykių

suteik tai šeimai šansą. Antra vertus, pažįstu daugybę moterų, kurios pamilo savo vaikinų šeimas, nes jose vyravo glaudūs tarpusavio santykiai... tačiau laikui bėgant paaiškėjo, jog iš tikrųjų tie santykiai buvo grindžiami siekiu primesti savo valią. Kuo ilgiau susitikinėsi su vaikinu, kuo stipresnis bus judviejų ryšys, tuo daugiau sužinosi apie jo šeimą. Tu pažvelgsi už širmos ir tai, ką ten pamatysi, tau gali nepatikti. (Beje, jiems irgi gali nepatikti tai, ką jie sužinos apie tave.) Tačiau gali atsitikti ir taip – kai vaikino šeimą geriau pažinsi, atrasi tave žavinčių dalykų.

Kalbant apie šeimą ir draugus, tai bus atvejų, kai tu ir tavo vaikinas tiesiog privalėsite eiti į kompromisą ir susitarti ignoruoti vienam ir antram brangių žmonių nuomones. Nekreipk dėmesio, jei draugės tavęs klausinėja, ką tu, vienintelė iš jų visų, įžvelgi savo vaikine, kurio laisvalaikio literatūra tėra sporto žurnalai. Nekreipk dėmesio į tėvus, besistebinčius, kodėl tu susitikinėji su statybos darbų vykdytoju, užuot kaip ir anksčiau susitikinėjusi su gydytoju. Jei būdami kartu abu esate laimingi, tada vienas kitam pasižadėkite nepaisyti skeptikų ir mėgautis savo laime. Galbūt dėl išryškėjusių skirtumų tu galiausiai nutarsi išsiskirti, bet tai bus tavo sprendimas, o ne pasidavimas kitų asmenų spaudimui. Tu jau nesi mokinukė ir gali susitikinėti su kuo nori, jei tai tave daro laimingą.

Sutik nesutarti

Sociologai teigia, kad viena iš absoliučiai būtinų sąlygų bet kokios žmonių grupės išgyvenimui yra jų gebėjimas susitarti dėl to, ką daryti tada, kai jie nesutaria. Tai tinka ir vi-

soms poroms: geriausia strategija – eiti į kompromisą ir sutikti nesutarti. Ką tai reiškia? Pavyzdžiui, jei per vieną iš pirmųjų pasimatymų iš vaikino išgirsti dalyką, su kuriuo tu visiškai nesutinki, užuot pasimatymą pavertusi diskusija, tiesiog pasiūlyk abiem likti prie savo nuomonės. Arba nustok aklai ginti savo požiūrį ir pabandyk į dalyką pažvelgti jo akimis – vien tam, kad geriau suprastum antrosios pusės argumentus. Arba atkreipk jo dėmesį į tuos aspektus, kur jūs galvojate *panašiai*, nes visada net aršiausių oponentų nuostatos tam tikrose vietose šiek tiek persipina.

Žinoma, tu gali leisti vaikinui suprasti, jog neketini su juo būti, kadangi jūs esate tokie skirtingi... bet priešybės gali traukti (ypač daug tokių pavyzdžių garsenybių pasaulyje). Šiaip ar taip, jei jūsų santykiai taptų ilgalaikiai ir visa kita būtų puiku, tačiau nesutartumėte, pavyzdžiui, dėl politikos, tada jums reikėtų pasižadėti, jog ta tema nekalbėsite, bet gerbsite vienas kito nuomonę. Antra vertus, gal tokius beprasmius ginčus jūs sugebėsite paversti smagia pramoga.

Pasakyk jam, ko nori

Tu turėsi daugiau šansų gauti tai, ko nori, jeigu jam pasakysi, ko nori. Moterys yra geros minčių skaitytojos. Mes, moterys, mokame įsijausti į kito asmens padėtį, jo emocinę būseną ir norus. Vyrai paprastai nėra geri minčių skaitytojai. Tyrimai rodo, kad vyrai įsivaizduoja kitus žmones esant tokioje pačioje padėtyje, kokioje yra jie patys. Jie gali užjausti, bet nesugeba įsijausti į kito asmens emocinę būseną, o svetimi norai ar poreikiai jiems dažniausiai tampa netikėtumu. Tad

palengvink savo vaikinui gyvenimą – pasikalbėk su juo. Jei tau kas nors nepatinka, pasakyk jam. Ir pasistenk padėti jam suprasti, ką turi omenyje.

Gal tau atrodo, kad santykiai neturėtų būti tokie keblūs, kad bendravimas turėtų vykti automatiškai ir kad nuolaidų darymas reiškia savo principų išdavimą? Jei taip, galvok iš naujo. Juk mes nesitikime, jog mūsų draugės bus mūsų pačių „kosminė klonė“, netgi nesitikime, kad mūsų šeima idealiai derės su mumis, tai kodėl turėtume tikėtis tokio tobulo suderinamumo iš vyruko, su kuriuo ką tik susipažinome?

Ėjimas į kompromisus nėra nei pasidavimas, nei išdavimas. Tai tėra davimas.

Duok savo vaikinui ar bičiuliui bent tiek kantrumo ir lankstumo, kiek duodi net atsitiktiniams pažįstamiems, ir tu suteiksi meilei šansą.

8 Sinchroniškumas yra visagalis

Kartais vienintelis blogas dalykas, kuriuo pasižymi „tobulas“ vyras (kitaip sakant, atitinkantis visus tavo „sąrašo“ punktus) būna tas, kad jis nenori tavęs vesti. Bet tai pats didžiausias netobulumas! Jei vyras yra nepasirengęs būti su tavimi, tada jis nėra tobulas vyras. Bent jau ne dabar. O gal ir apskritai. Nelauk. Nesistenk pakeisti jo nuomonės. Paleisk jį. Tu turi savo laiką skirti ieškojimui to, kuriam atrodys, jog tobulai tinki būti mylima – ir kuris bus pasirengęs tau įsipareigoti.

Žinau, kad tai sunku pripažinti, tačiau jei tarp jūsų ketinimų nėra sinchroniškumo, tu niekaip negali pakeisti galutinio rezultato. Sinchroniškumas yra dalykas, kurio negalime valdyti, ir tai mus, moteris, varo iš proto. Mes esame įpratu-

sios prie valdomų dalykų. Mes lengvai suprantame, kas yra ne taip, ir meistriškai taisome padėtį. Tik pasakyk mums, kas tave graužia, ir mes pasistengsime rasti išeitį. Todėl, žinoma, bandome spręsti ir sinchroniškumo problemą. Tačiau tai yra *jo* problema ir tik laikas ją gali išspręsti.

Siekdamos bent šiokio tokio situacijos valdymo jausmo, mes paprastai imame kaltinti save. Mes įtikinėjame save, jog jūsų ketinimų sinchroniškumas nieko nereikštų, jeigu jis tikrai mylėtų. O kodėl jis nemyli? Kadangi mes esame nepakankamai tobulos. Jei tai mūsų kaltė, vadinasi, dar turime šansą viską atitaisyti. Ar tau pažįstama tokia situacija? „Tai aš kalta! Per daug jį graužiau" arba „Buvau pernelyg pavydi ir jį atbaidžiau." Iš tikrųjų mums labai sunku patikėti, jog toks neapčiuopiamas dalykas kaip ketinimų nesinchroniškumas gali tapti neįveikiama kliūtimi, todėl vienos kitoms sakome, kad tai tėra nevykęs pasiteisinimas, kurį vaikinai naudoja siekdami atsikratyti merginų. Bet tai netiesa. Sinchroniškumas yra realus ir svarbus veiksnys. Vaikinas gali net nesuprasti, kad jį stabdo būtent šis veiksnys, tačiau jei jis nesijaučia galįs žengti atsakingą žingsnį, tu niekaip negali jo priversti apsigalvoti.

Štai kas nutiko Terezai:

Tereza daugiau kaip metus susitikinėjo su Marku, o tada jis pasakė, jog nėra pasirengęs įsipareigoti ir nori laisvės. Terezai tai buvo siaubingas smūgis. Ji iš tikrųjų galvojo, kad Markas yra Tas Vienintelis – jis atrodė toks atsidavęs, toks ištikimas, toks mylintis. Tereza savo šeimai ir draugėms netgi sakydavo galinti įsivaizduoti, kaip juodu susituokia. Tad santykių nutrūkimas ją ne tik įskaudino, bet ir sutrikdė, mat paaiškėjo, kad ji neteisingai suprato Marko ketinimus ir nė nenujautė tokio staigaus jo

pasitraukimo. Draugės jai leido kelis mėnesius pasielvartauti dėl nutrūkusių santykių, bet laikas bėgo ir jos ėmė vis labiau nerimauti, nes Tereza tebesvajojo atkurti santykius su Marku. „Ji tiesiog negalėjo suprasti, jog laikas jai ir Markui buvo nepalankus ir kad viskas baigėsi negrįžtamai, – pasakojo man Džina, geriausia Terezos draugė. – Aš bandžiau atkreipti jos dėmesį į vaikinus iš darbo. Jie jos nedomino. Raginau flirtuoti su šauniais vyrukais, kurių mes sutinkame klubuose, bet ji net nenori ten lankytis. Laikas eiti į priekį, o ji niekaip negali liautis galvojusi apie Marką.

Tereza pamiršo trečią nuostatą:

Žinok ir tai, kad tobulo vyro nėra visame pasaulyje... kad kiekvienas tavo sutiktas vyras bus netobulas... įvairiais aspektais.

Tereza norėjo matyti Marką tobulą ir tikėjo, kad jis yra jos vienintelis tikros meilės šansas. Bet neegzistavo jokio tobulo Marko. Vaikinas, su kuriuo ji įsivaizdavo susitikinėjanti, nebuvo tikrasis Markas. Tobulas Markas atrodė ištikimas, atsidavęs ir mylintis. Tikrasis Markas nebuvo pasirengęs įsipareigoti, todėl negalėjo būti nei ištikimas, nei atsidavęs, nei mylintis. Tiesą sakant, po kelių savaičių jis jau susitikinėjo su kita mergina. Be abejo, joks vyras nėra tobulas, tačiau Markas netgi nebuvo tobulai tinkantis būti mylimas.

Tereza nėra išimtis. Mes visos šitaip elgiamės: per ilgai stengiamės išsaugoti santykius, atsiprašinėjame dėl savo „blogo“ elgesio, tikimės, kad vyras anksčiau ar vėliau pakeis savo nuomonę. Mes galvojame: *Ką gi, šiuo metu jis nenori manęs vesti, bet greitai apsigalvos*. Mes bijome, kad jei jį paleisime,

tai neturėsime galimybės jo nutverti, kai jis bus pasirengęs. Bet jei nėra ketinimų sinchroniškumo, laukti gali tekti ilgai, patikėk manimi. O šiuo metu jam tiesiog patogu būti su tavimi. Tai nei meilė, nei tikras artumas.

Žinok, jei vyrui tu neatrodysi tobulai tinkanti būti mylima, tai įrodymas, jog jis nėra tobulas... bent jau tau.

Jei nesilaikysi šios nuostatos, gali atsitikti taip, kad vieną dieną jis tau pasakys: „Aš sutikau kitą." Ir galbūt jau bus pasirengęs įsipareigoti, bet ne tau.

Jei jausmai nėra abipusiai, eik savo keliu.
Jeigu jam tavęs trūks, jis seks tau iš paskos.
Jei neseks, juo geriau, kad jo atsikratei.

Jeigu jis seks iš paskos, tai dar nereiškia, kad viskas pasikeis iš esmės. Dabar jis gali į tave žiūrėti *kitaip* (kaip į savo gyvenimo meilę ar į žmogų, būtiną jo emociniam išlikimui), bet ar jis kitaip žiūrės į *save?* Ar jis į save žiūrės kaip į subrendusį asmenį, kuris yra pasirengęs sukurti šeimą ir padėti ją išlaikyti, kuris pasižada būti ištikimas ir tartis su tavimi priimdamas sprendimus? Jeigu jo požiūris į save nepasikeis, visa kita irgi menkai tepasikeis. Kartais net meilės nepakanka. Jeigu vyras nebus pasirengęs ar patikimas, jis vis tiek neskubės tau įsipareigoti, nesvarbu, kad tavo pasitraukimas jį išgąsdino. Tai ne tavo problema, tai jo problema. Jei neturi laiko laukti ir nenori gaišti, eik savo keliu.

Įsipareigojimo baimė

Kai Tereza galiausiai nustojo ilgėtis Marko, sau ir visiems tuo besidomintiems ji pareiškė, jog Marką kamuoja „įsipareigojimo baimė“. Šio reiškinio esmė ta, kad ilgalaikiai sprendimai sukelia emocijas, būdingas panikai ir klaustrofobijai. Žmogui ne tik sunku priimti sprendimą – jam gali pasireikšti nerimo simptomai net ir *laukiant* sprendimo priėmimo. Vyrai (ir moterys), iš tiesų turintys šią bėdą, didžiąją gyvenimo dalį praleidžia nervingai svarstydami, ar jau atėjo „lemiamas momentas“, ir vengdami bet kokios realios atsakomybės už savo gyvenimo formavimą. Net išsirinkti automobilį tokiam pirkėjui yra skausmingas procesas, kupinas dvejonių, o paskui ir graužaties. Tad įsivaizduokite, kaip turėtų būti sunku išsirinkti sutuoktinį!

Tiesa ta, kad dauguma vyrų (ir moterų), kurie, įkopę į ketvirtą ar penktą gyvenimo dešimtmetį vis dar yra vieniši, *neturi* tikros įsipareigojimo baimės. Paprastai jiems nekyla jokių problemų įsipareigojant šeimai, karjerai, draugams ar net kambariniams gyvulėlaims. Jie įsipareigoja žaisti komandose, priklausyti klubams, padėti tėvams, būti krikštatėviais ar studijuoti magistrantūroje. Jie tebeskambina savo bičiuliams, su kuriais mokėsi pradžios mokykloje, eina tarnauti laivynuose ir ima dvidešimt penkerių metų trukmės paskolas. Jie gali vengti santuokos, bet ne todėl, kad neįstengia apsispręsti ar dėl panikos priepuolių. Dažniausiai juos sulaiko nesubrendimas, netikroviški lūkesčiai, nenoras gyventi „po vienu stogu“, romantiškos užgaidos, nesuinteresuotumas ar karjeros reikalai. Kitaip sakant, jiems tiesiog neatėjo laikas. Ir tai iš tiesų neturi reikšmės. Tad užuot analizavusi

keistas diagnozes, ieškok toliau. Jei save įtikinsi, kad vyrukas turi įsipareigojimo baimę, tai veikiausiai pabandysi jam „padėti“ išspręsti tą „problemą“. Geriau padėk sau susirasdama kitą.

9 Tik draugai? Taip nebūna

Prisimink patį šauniausią vyrą savo gyvenime. Tą, su kuriuo vaikščiodavai į kiną ir restoranus, su kuriuo juokais pešdavaisi ir krėsdavai išdaigas. Aš labai dažnai iš moterų girdžiu, kad jų pažįstamas pats šauniausias vyras yra „tik draugas“. Kartais jis moteriai būna ir „geriausias draugas“.

Lorena ir Džastinas buvo draugai nuo teisės mokyklos laikų. Juodu kartu eidavo į kiną, dažną sekmadienio vakarą kartu smaguriaudavo ir vesdavosi vienas kitą į biuro vakarėlius, kai jiems reikėdavo padaryti įspūdį kolegoms. Lorena buvo kritiška daugumos vyrų atžvilgiu, bet tik ne Džastino. Žinoma, Lorena manė, kad jis tik atrodo esąs pranašesnis už tuos vyrus, su kuriais jai tekdavo

susipažinti per „aklus" pasimatymus, nes ji Džastinui buvo atlaidesnė ir nepuoselėjo su juo susijusių rimtų ketinimų. Tačiau kai Lorena nusprendė jį suvesti su viena savo drauge ir išvardino jo geras savybes, jai teko pripažinti, kad jis iš tiesų yra ganėtinai įspūdingas, netgi pagal objektyvius standartus. Gal aš esu tokia kritiška kitų vyrų atžvilgiu, nes juos lyginu su Džastinu, *pagalvojo Lorena. Ji ėmė svarstyti, ar jų santykiai nebūtų susiklostę kitaip, jei juodu būtų susitikę per „aklą" pasimatymą. Jai netgi parūpo, ar Džastinas apie tai irgi kada nors susimąstė.* Kažin ar apskritai yra toks dalykas kaip „tik draugai", *mintyse ištarė Lorena.*

Ar tai tau kai ką primena? Turėtų priminti, nes egzistuoja labai didelė tikimybė, jog tu esi viena iš tų daugelio moterų, gyvenime turinčių vyrą, kuris yra jų „geriausias draugas". Jei tokį vyrą turi, puiku. Jei ne, pagalvok, gal tu gali jį rasti. Tai verta padaryti dėl kelių priežasčių:

1. Su juo gali įtvirtinti savo naują požiūrį į save

Nuo šiol kalbėdama su juo laikykis nuostatos, kad tu esi tobula. Liaukis reikšti nepasitenkinimą savimi. Liaukis jo akivaizdoje kaltinti save dėl to, jog esi vieniša. Liaukis jo prašyti patarimų, susijusių su vyrais. Tobulos moterys tobulai tinka būti mylimos ir joms nereikia, kad jas guostų vyrai, net ir tie, kurie yra jų geriausi draugai. Be to, dauguma vyrų vis tiek nėra labai geri guodėjai. Jie linkę vertinti vienas kitą ir mus nominalia kaina – kaip pasiūlymų paketus. Štai kodėl taip lengva bendrauti su vyru, kuris yra „tik draugas". Tiesą sakant, tu esi netgi patenkinta dėl to, kad jis nepastebi tavo šukuosenos – tau nereikia su ja vargti valandų valandas.

Nuo šiol laikykis nuostatos, kad jis *nėra* tobulas – arba bent jau ne toks tobulas kaip manei. Tai nereiškia, jog tu turi jam rodyti visus jo trūkumus ar pradėti jį „tobulinti". Tiesiog įsitikink, kad jis tau tebeatrodo toks pat mielas kaip anksčiau. Tada gerai įsidėmėk: jokie menki trūkumai, kurių tu gali turėti, tavęs irgi nedaro mažiau miela. Tu ir toliau esi tobulai tinkanti būti mylima!

2. Su juo tu gali mokytis būti savimi

Kadangi tu tobulai tinki būti mylima tokia, kokia esi, vadinasi, bendraudama su vyrais visada gali išlikti tikrąja savimi. Išbandyk tai su savo „geriausiu draugu".

Įsivaizduok, kad jis yra vyras, su kuriuo susitikinėji. Būk savimi.
Įsivaizduok, kad jis yra vyras, su kuriuo susipažįsti per „aklą" pasimatymą. Būk savimi.
Įsivaizduok, kad jis yra vyras, kuris tau pradeda atrodyti žavus. Būk savimi.
Įsivaizduok, kad jis yra vyras, kurio interesai ir požiūriai sutampa su tavaisiais. Būk savimi.
Įsivaizduok, kad jis yra vyras, su kuriuo tu galbūt norėtum praleisti visą gyvenimą. Būk savimi.

3. Su juo tu gali mokytis bendravimo per pasimatymus

Kadangi tu tobulai tinki būti mylima tokia, kokia esi, vadinasi, gali tikėtis, kad jis su tavimi elgsis kaip su tobulai tinkama būti mylima. Pažiūrėk, ar taip ir bus. Stebėk jį, o ne save.

Įsivaizduok, kad esi jo mergina. Stebėk *jį*.

Įsivaizduok, kad jis su tavimi susitinka per „aklą" pasimatymą. Stebėk *jį*.
Įsivaizduok, kad esi mergina, kuri jam pradeda atrodyti žavi. Stebėk *jį*.
Įsivaizduok, kad esi mergina, kurios interesai ir požiūriai sutampa su jo. Stebėk *jį*.
Įsivaizduok, kad esi ta moteris, su kuria jis galbūt norėtų praleisti visą likusį gyvenimą. Stebėk *jį*.

Prisimink: viskas, ką jis gali pasakyti ar padaryti per pasimatymą (tikrą ar mokomąjį), yra informacija ne apie tave, bet apie jį!

4. Dabar tu gali jį įvertinti iš naujo

Rezultatas tave gali nustebinti. Po visų tų „mokomųjų" pasimatymų gali paaiškėti, kad jis yra pats šauniausias vyrukas – realiame gyvenime! – lyginant su tais, su kuriais pastaraisiais metais bandei susitikinėti. Ir tai lengva paaiškinti: juk tu pati jį patikrinai! Kad taptų tavo draugu, jis pirmiausiai privalėjo turėti gerą humoro jausmą ir gebėti atjausti (visai kaip tavo draugės). O kaip rodo viešosios nuomonės apklausos, mes, moterys, norime, kad vyras turėtų būtent tokias savybes!

Slaptas romanas

Taigi štai jis prieš tave. Netobulas, bet šaunus vyrukas, kuris taip pat gali būti geriausias tavo draugas. Atrodytų, viskas puiku! Tad kas negerai? Reikalas tas, jog dauguma mūsų norime ir romantiškos meilės. Norime žavėtis ir kad žavėtųsi mumis. Norime, kad virpėtume, kai mus liečia, kad svaigtume, kai mus bučiuoja.

Įvertink savo draugą taip, tarsi būtum su juo ką tik susipažinusi. Ar jis įdomus, dėmesingas ir šmaikštus? Ar jo pažiūros ir vertybės sutampa su tavosiomis? Ar jam patinka tie patys dalykai, kurie patinka tau? Jei atsakymai yra *taip*, tada paklausk savęs, kaip dažnai gyvenime sutinki vyrų, pasižyminčių tokiu savybių deriniu. Jei nuspręsi, jog nedažnai, įvertink savo draugą dar sykį.

Įsivaizduok, jog su juo esi *paskutinį* kartą, nes jis sutiko moterį, kuri jį dievina ir nori, kad jis priklausytų tik jai. Įsivaizduok, jog jis perka jai dovanas ir su ja mylisi. Kadangi esate „tik draugai", įsivaizduok, kad jis pasitraukia iš tavo gyvenimo ir išeina pas tą moterį. Ar tau nėra šiek tiek pavydu? Ar tau neknieti už jį pakovoti, net jei tu nenori to sau pripažinti? Ar tau nėra truputį pikta, kad jis atiteko tai moteriai? Nors tu linki jam laimės, ar širdyje nejauti, kad jo praradimas tave padarys nelaimingą? Jei į bent vieną iš šių klausimų atsakysi teigiamai, vadinasi, tu išgyveni *slaptą romaną* – ir atėjo laikas jį atskleisti.

Pastarąjį pavasarį, praėjus penkeriems metams po teisės mokyklos baigimo, Lorena ir Džastinas kartu dalyvavo bendramokslių susitikime. Paaiškėjo – kol juodu tik draugavo kai kurie mokslo draugai jau sukūrė šeimas. Susitikime visi Lore-

ną ir Džastiną laikė pora, tad jie tą savaitgalį iš tikrųjų pradėjo jaustis kaip pora. Paskui jie nakvojo viešbutyje, toli nuo namų, vieni du... Juodu ir dabar kartu, bet jau yra daugiau negu draugai.

Ar teko girdėti žmones sakant: „Nėra tokio dalyko kaip „tik draugai“? Jie paprastai turi omenyje vieną iš šių dalykų:

1. Kad bent vienas šio vyro ir moters „dueto“ narys tikriausiai yra įsimylėjęs kitą, antraip ta draugystė nebūtų tęsusis. Mes visi gyvename tokius įtemptus gyvenimus – ieškome partnerių, siekiame karjeros aukštumų, stengiamės neprarasti ryšių su draugais, lankome tėvus, sportuojame – jei nebūtų kai ko daugiau, tas „tik draugai“ pavirstų „tik istorija“. Tad ar Lorenos ir Džastino santykiai visą laiką nepasižymėjo kai kuo daugiau? Džastinas sako, jog jis visada buvo truputį įsimylėjęs Loreną. Lorena sako, jog ji negali tvirtai pasakyti.

2. Kad kiekvienas vyras ir kiekviena moteris gali įskelti meilės kibirkštį. Būtent tai aš ir turiu omenyje kalbėdama apie „slaptą romaną“. Tokia yra žmogaus prigimtis. Mes esame sukurti mylėti. Šitaip gamta mus skatina įsipareigoti ir daugintis. Palik bet kurį vyrą ir moterį negyvenamoje saloje ir pamatysi, kas atsitiks. Pasilik su savo „draugu“ psichologinėje negyvenamoje saloje ir pamatysi, kas atsitiks. Liaukis dirsčioti anapus kiekvienos kalvos ir už kiekvieno kampo ieškodama seksualesnio, brandesnio ar išvaizdesnio vyro ir gerai įsižiūrėk į esantį šalia. Liaukis jį lyginti su vyrais,

kurių galbūt niekada nesutiksi, ir pagalvok, ką turi. Jeigu jis tau sukelia bent menką jaudulį, širdies virpulį ar tiesiog šilumos plūstelėjimą, tai byloja apie slaptą romaną.

3. Kad kur kas lengviau draugystę papildyti romantiškais santykiais negu meilės nuotykį paversti draugyste! Bet kokie du žmonės gali praleisti naktį vienoje lovoje, bet tai nereiškia, kad jie iš tikrųjų įsimylės ar netgi kad ryte vienas kitam patiks. Dažniausiai atsitinka priešingai. Įsivaizduok, kaip būtų puiku, jei galėtum iš anksto žinoti, jog tu ir tavo naujasis partneris ryte būsite kupini šiltų jausmų vienas kitam. Taip būna, kai draugai tampa meilužiais. Aš jums papasakosiu apie Lulu ir jos gerą draugą Henką. Lai Lulu draugė Amanda ėmė romantiškai kalbėti apie Henką, Lulu suprato, jog negali jo paleisti. Ji įvertino Henką iš naujo, tada jam pasakė, ką jaučia. Juodu pamėgino labiau suartėti ir staiga tarp jų įsiliepsnojo meilė!

Prieš eidama ieškoti mylimojo tarp svetimų, paieškok jo tarp savo draugų.

Būti geriausiais draugais ir kartu būti geriausiais meilužiais – tai *nėra* nesuderinama. Tiesą sakant, gali išeiti puikus derinys. Geriausi draugai paprastai būna panašių pažiūrų, o kaip rodo tyrinėjimai, tai dažnai yra veiksnys, garantuojantis ilgalaikį ryšį. Pagalvok apie tai. Visi tie jaudinantys debatai

per pasimatymus vėliau, pradėjus gyventi kartu, gali pavirsti nuobodžiais ginčais apie šeimą, pinigus ar santuoką. Žavus vaikino šmaikštavimas, mokėjimas groti pianinu ar jo kostiumo fasonas gali turėti reikšmės, kai jį atsivedi į Naujųjų Metų šventę, tačiau tai nieko nepasako apie jo gebėjimą įsipareigoti ar atsakingumą. Papildomi atributai gali būti svarbūs vaizduotei, bet meilei yra svarbūs pagrindiniai dalykai. O draugai paprastai gerai pažįsta vienas kitą. Tu stebėjai jo elgesį, matei, kaip jis bendrauja su bičiuliais, šeimos nariais ir – svarbiausia – su tavimi. Tu žinai, kad judu puikiai derate ne tik šokių aikštelėje ar miegamojo lovoje. Kitaip negu vaizduotė, meilė niekada nebūna visiškai akla!

Tik nebandyk savo draugystės su vyru paversti romanu vien dėl juoko ar norėdama pažiūrėti, ar tau tai pavyks. Tam ryžtis verta tik tokiu atveju, jei iš tikrųjų įsitikinai, kad tau jis atrodo tobulai tinkamas būti mylimas, ir manai, jog jis apie tave galvoja lygiai taip pat. Bet pereiti į romantiškų santykių stadiją gali ir nepavykti. Kas tada? Tai ne tragedija. Tiesiog tau ir tavo draugui tai bus dar vienas bendras potyris. Tačiau nepamiršk, kad jei „slaptas romanas“ nėra abipusis, bandymai pakeisti santykių pobūdį gali sukelti nemalonių emocijų ar pakenkti draugystei. Kitaip tariant, būk tikra, jog atpildas yra vertas rizikos. Tada tu, kad ir kokie būtų rezultatai, žinosi, jog pabandyti buvo verta.

10 Kada būtina garsiai rėkiant sprukti

Gerai. Mes esame tobulai tinkamos būti mylimos. Mes jaučiamės supratingos, kantrios ir geraširdiškos. Mes žinome, kas yra netinkamas laikas ir skaičių žaidimas. Mes pasirengusios eiti į priekį... *bet ne taip sparčiai!*

Be visų *galbūt, tikėtina* ir *pažiūrėsime* dažnai egzistuoja dar ir absoliutūs *NE*. Ar tu gali su jais susidurti? Taip. Ar gali išmokti, kada reikia sprukti, net jei pasimatymas atrodo malonus? Taip. Ar gali mąstyti kaip psichiatras? Taip.

Bet tam reikia žinoti, kokie būna perspėjamieji ženklai, mokėti jų sąmoningai ieškoti ir būti budriai juos pastebėjus. Jokios tolerancijos! Tu negali apsimesti, kad jų nepastebėjai. Negali apsigalvoti. Negali jam suteikti trečią ar ketvirtą šansą, nes galbūt tu klysti. Jokių išimčių, jokių pasiteisinimų, jokių ypatingų atvejų!

Smurtas nepateisinamas

Bėk iš visų jėgų, jei susidursi su psichologiniu smurtu, ypač jei tau pasirodys, kad smurtaujama sąmoningai, o ne dėl neišmanymo ar nejautrumo. Mūsų psichika netoleruoja nuolatinės kritikos, priekaištų (juolab nepagrįstų), minčių skaitymo, bauginimų, dviprasmiškų užuominų ir netgi erzinimo. Mūsų smegenys visada yra budrios – jos nuolat laukia antpuolio ir ruošiasi gynybai. Mūsų kūnas visada pasirengęs kovoti arba sprukti. Anksčiau ar vėliau mes psichiškai ir fiziškai išsenkame, nusilpsta mūsų emocinis imunitetas. Sumenksta savivertė. Užklumpa tokie negalavimai kaip depresija, nemiga, irzlumas, negebėjimas susikaupti. Apima bejėgiškumo ar beviltiškumo jausmas dėl ateities. Tikrai neverta šitaip aukotis nei dėl meilės, nei dėl pinigų!

Bėk dar greičiau, jei pastebi bent menkiausią ženklą apie galimą fizinį smurtą. Vieną iš trijų moterų užpuola jos partneris. Dvi iš trijų moterų, kurias sumuša sutuoktiniai, jų smurtą patyrė dar iki vedybų. Keturiasdešimt procentų moterų prisipažįsta, jog žinojo apie agresyvų partnerio elgesį praeityje. Tiesą sakant, moteriai gresia didesnė rizika būti sužalotai savo partnerio negu dėl eismo įvykio, užpuolimo ir išprievartavimo kartu sudėjus. Nebūk ta moteris!

Prieš savo partnerę smurtavę vyrai paprastai pateikia labai tikroviškai skambančių savo elgesio paaiškinimų: ji buvo ragana ir pati jį pastūmėjo į smurtą, ji tai skatino, ji sudavė pirmoji, ji žemino jį; tuo metu jis buvo alkoholikas ar narkomanas (o dabar – nebe); jį kamavo depresija; sekso žaidimas tapo nevaldomas; jis užaugo tokioje šeimoje... ir taip toliau. Tačiau esmė išlieka ta pati: smurtui nėra pateisinimo. Todėl

netikėk tokio vyro pasiteisinimu ir pati nesiūlyk jam palankios versijos.

Jei vyras nevaldė savo pykčio praeityje, labai tikėtina, jog nevaldys ir ateityje. Toks elgsenos modelis reiškiasi maždaug taip: kritiški žodžiai pavirsta menkinančiais, piktais užgauliojimais. Užgauliojimai pavirsta bauginimais panaudoti fizinę jėgą. Bauginimai pavirsta stumtelėjimais ir pliaukštelėjimais. Paskui ateina eilė kumščiavimui, smaugimui ar net nužudymui. Ir šis elgsenos modelis yra toks pats visose socialinėse ir ekonominėse grupėse. Tad neleisk sau patikėti, kad dėl jo gero išsilavinimo ar priklausymo turtingai šeimai tu esi saugi. Policijos statistika mums sako, jog kas penkiolika sekundžių kur nors pasaulyje moteris patiria smurtą. Beje, kas penkiolika sekundžių moteris kur nors pasaulyje pagimdo...

Visada įsiklausyk į savo intuiciją.

Tavieji savigynos instinktai padės išvengti smurto. Vos pajutusi pavojų, *būtinai spruk!*

Pavyduliavimas – mirties nuosprendis meilei

Spruk lygiai taip pat greitai, jei tavo partneris yra pavydus. Aš žinau, kad iš pradžių jo pavyduliavimas gali glostyti tavo savimeilę ir atrodyti kaip karštos meilės išraiška. Tu netgi gali pradėti įsivaizduoti, jog jį visiškai valdai ir kad jis be tavęs negali gyventi. Bet didelis pavydas visada yra didelė pro-

blema, nes tai, pirma, dažnai reiškia, jog tavo partneris varžosi su visais kitais pasaulio vyrais. Kaip tai turėtų sekinti, tiesa? Antra, jo pavydas paprastai reiškia, kad jis sieks tave atskirti nuo tavo draugų, pažįstamų ir net šeimos. Netrukus toks asmuo tavo gyvenimą pavers ne rojumi, o pragaru. Pavydus mylimasis yra piktas mylimasis, todėl jis, užuot norėjęs tau įtikti, norės tave nubausti, net jei tas noras egzistuos tik jo galvoje.

Jei manai, kad gali jam suteikti pakankamą saugumo jausmą ir dėl to jo pavydas nuslops, tu klysti. Nevaldomas pavydas yra sunkus negalavimas. Dažnai tai būna obsesinio kompulsinio sutrikimo, o kartais netgi paranojos simptomas. Pasak mokslininkų, tyrinėjančių smegenų neurotransmiterius, persekioti ir liguistai pavyduliauti linkusiems asmenims paprastai būna sutrikusi biocheminė pusiausvyra.

Tu turi sprukti ir tuo atveju, jei *tavo* pavydas taip pat tapo nevaldomas, ypač jei paprastai nesi pavydi. Tikriausiai partneris tave verčia jaustis nesaugiai, tarkime, flirtuodamas su kitomis moterimis, dažnai būdamas nepasiekiamas, pamiršdamas svarbias datas ir kitus tau reikšmingus dalykus. Visa tai yra mirties nuosprendis meilei.

Kartą neištikimas – visada neištikimas

Kuo greičiau bėk, jei partneris tau yra neištikimas. Gerai pagalvok, gal jis, būdamas su tavimi, išduoda kitą moterį. Gal buvo neištikimas savo ankstesnei partnerei, net jeigu ji jam atleido. Kai tai atsitinka po ilgų santuokos metų, moteriai tenka apsvarstyti daug dalykų prieš nusprendžiant, ką dary-

ti – skirtis ar nesiskirti. Tačiau kai tai įvyksta santykiams dar tik rutuliojantis, kodėl reikėtų toleruoti išdavystę ar leisti suprasti, kad ją toleruosi? Kodėl reikėtų dėti viltis į nežinomą ateitį, jei tu turi gerai žinomą praeitį, kuri tau signalizuoja garsiai ir aiškiai? Tu gali atleisti... bet tu niekada nepamirši.

Ir nebandyk kaltinti ne jį, o dar ką nors – ypač kitą moterį. Apklausos ir kiti tyrimai rodo, jog dauguma vyrų būna neištikimi *ne* todėl, kad turi problemų namuose. Tiesą sakant, penkiasdešimt procentų neištikimų vyrų teigia esantys patenkinti savo santuokiniu gyvenimu! Per anonimines apklausas jie prisipažįsta, jog buvo neištikimi todėl, kad norėjo įvairovės, kad tiesiog pasitaikė proga, kad jų geriausi draugai turėjo meilės nuotykių, kad šitaip elgėsi jų tėvai. Bet visa tai tėra pasiteisinimai, o ne paaiškinimai. Be to, net jei vyras iš tiesų yra nelaimingas namuose, kodėl turėtum nuolankiai laukti, kada jis nutrauks vienus santykius tik tam, kad pradėtų kitus?

Tad liaukis save kaltinti, jei partneris tau yra neištikimas. Tai ne tavo kaltė, tai kuo tikriausia jo kaltė. Pagrindinė priežastis, dėl kurios vyrai *nebūna* neištikimi, yra ne stipresnė meilė, bet stipresnis įsipareigojimas. Todėl, kad jie šitaip „pasižadėjo". Tad jei vyras neištikimas, tai yra informacija apie *jį*. Vertink tai kaip informaciją apie jo charakterį, gebėjimą įsipareigoti, gyvenimo būdą.

Bet jūs, tarkime, dar nepasiekėte tvirto įsipareigojimo stadijos, o jis tau yra neištikimas. Ar gali jam dėl to priekaištauti? Taip. Ypač jei turite intymių santykių. Jeigu jam negerai su tavimi, jis galės visą likusį gyvenimą susitikinėti su kitomis. Jeigu jis netveria be kitų moterų, nieko nelaukusi jį palik. Devyniasdešimt procentų amerikiečių vyrų pripažįsta tikin-

tys, jog būti neištikimam „visada arba beveik visada yra blogai". Vis dėlto vienas iš keturių šitaip elgiasi. Ieškok partnerio tarp kitų trijų!

Palik melagį

Ar jis meluoja? Mes visi pameluojame – maždaug trylika kartų per savaitę. Bet tai yra nekalti pamelavimai, kuriais siekiama pamaloninti kitą asmenį („Ačiū, man patinka tavo dovanotas megztinis") arba sudaryti gerą įspūdį apie save („Aš esu jautrus vyrukas"). Tačiau jei partneris ar vyras, su kuriuo susitikinėji, akiplėšiškai meluoja norėdamas išsisukti iš keblios situacijos („Kompanija mane siunčia į kitą miestą") arba siekdamas nuslėpti tikrąją padėtį („Aš beveik išsiskyręs, bet savaitgaliais turiu būti namuose dėl vaikų"), tada bėk!

Amžini melagiai paprastai atskiria gėrį nuo blogio, tačiau jiems tai mažai rūpi. Jie puikiai moka meilikauti ir gražbyliauti, bet juos irgi galima demaskuoti. Bene dažniausiai man užduodamas klausimas yra toks: „Kaip man atpažinti melagį? Aš pasitikiu vaikinais, nes žinau, kad ir manimi galima pasitikėti." Štai keli patarimai, kaip atpažinti melagį:

- Stebėk baimės, nerimo ar kaltės jausmo šmėkštelėjimus veide.
- Atkreipk dėmesį į akių kontakto vengimą.
- Kartais melagį išduoda aukštesnis nei paprastai balso tonas.
- Atpažink dirbtinę šypseną: „nesišypso" akys, lūpos nu-

krypusios į vieną pusę, šypsomasi per ilgai arba per trumpai.

- Atkreipk dėmesį į pernelyg dažną mirkčiojimą. Tai gali reikšti, kad asmuo, užuot buvęs spontaniškas, stengiasi prisiminti išmoktą tekstą. (Klausinėjant apie Moniką Levinski. Prezidento Bilo Klintono mirkčiojimo dažnis nuo 40 kartų per minutę padidėjo iki 120 kartų per minutę.)
- Taip pat atkreipk dėmesį į greitą kalbėjimą. Jei tai panėšėja į ilgai repetuoto melo sakymą, tikriausiai taip ir yra.
- Pastebėk ilgas pauzes atsakinėjant į tavo klausimus. Gali būti, kad pašnekovas atsakinėja viską prasimanydamas.
- Suklusk, jei labai dažnai žodis žodin kartojamos tos pačios frazės.
- Būk budri, jei tavęs nuolat atsiprašinėja. Mes automatiškai jautriai reaguojame į atsiprašymus, tokius kaip „Aš atsiprašau, kad taip atsitiko“ arba „Aš atsiprašau, kad tau sudariau keblumų.“ Tiesą sakant, mums tenka netgi kovoti su savimi, kad įstengtume *neatleisti* tiems, kurie mūsų atsiprašinėja... ir melagiai tai žino.

Išmanyk pavojaus signalus

Patikėsi ar ne, bet sunkiausiai atpažįstamas melagio tipas yra ir pats pavojingiausias melagio tipas. Tai sociopatinė asmenybė. Šie žmonės irgi atskiria gėrį nuo blogio, bet jiems tai visiškai nesvarbu. Blogai elgdamiesi, jie nejaučia arba beveik

nejaučia kaltės, o darydami ką nors gera nejaučia arba beveik nejaučia pasididžiavimo. Susidaro įspūdis, kad sociopatai turi labai mažai priežasčių atidėti pasitenkinimą ar sunkiai dirbti, tiesa? Taip ir yra. Tik pagalvok, kaip kitoniškai tu gyventum, jei tavęs niekada arba beveik niekada negraužtų sąžinė! Manau, tu ieškotum trumpiausių kelių, gyventum šia diena ir visaip manipuliuotum, kad gautum tai, ko nori. Būtent tokie yra sociopatiški vyrukai – impulsyvūs, ištvirkę ir žavūs. Jie prie nieko neprisiriša iš tikrųjų. Jie yra klastingi, tiesiogine ir perkeltine prasme. Dauguma sociopatų nėra žmogžudžiai, bet dauguma žmogžudžių – sociopatai. Tai išties šiurpą keliantis faktas. Ne, tau negresia mirtinas pavojus atėjus į „aklą" pasimatymą su sociopatiška asmenybe. Labiau tikėtina, kad toks vyrukas tave sužalos dvasiškai, o ne fiziškai. Bet tai irgi nėra mažai!

Jei vyrukas atrodo per daug puikus, kad tai būtų tiesa, tikriausiai jis nėra toks puikus.

Tad pagalvok, ar apsimetėlis yra *viskas*, ko tu visada norėjai. Ir kai taps akivaizdu, jog tai vaidyba, nemanyk, kad tu sugebėsi jį pakeisti. Kaip rodo visi mokslo tyrimai, šiuo atveju problema yra ne auklėjimas, bet prigimtis. Jis nejaučia sąžinės graužimo ir tikriausiai toks gimė.

Kai jis pasakos apie savo *paauglystę*, susirūpink, jei išgirsi tokius dalykus:

__ jis buvo išmestas iš mokyklos ar laikinai iš jos pašalintas dėl pamokų nelankymo ar blogo elgesio

__ buvo suimtas dėl smulkių nusikaltimų
__ daugiau negu vieną kartą buvo pabėgęs iš namų
__ vagiliavo parduotuvėse
__ vandališkai elgėsi
__ provokuodavo muštynes
__ girtuokliavo ir vartojo narkotikus

Apie tuos dalykus jis gali kalbėti linksmai ar patraukliai, tačiau tau jie yra kuo tikriausi pavojaus signalai. Jei jis nepasakoja apie savo paauglystę, paanalizuok jo *dabartinį* gyvenimą ir pažiūrėk, ar nėra bent keturių tokių pavojaus signalų:

__ jis dažnai keičia darbus – tris ar keturis kartus per metus
__ jis dažnai būna bedarbis
__ jis dažnai neatvyksta į pokalbius dėl darbo
__ jis meta darbus nenumatęs sau jokio kito darbo
__ jis impulsyviai leidžia pinigus
__ jis mažai laiko praleidžia su savo vaikais (jeigu jų turi)
__ jis negerbia įstatymų ir juos dažnai pažeidžia
__ jis turėjo daug meilės nuotykių arba kelis romanus vienu metu
__ jis turėjo mažai ilgalaikių santykių, mažai artimų draugų
__ jis negrąžina skolų, neskiria pinigų vaikų išlaikymui, nemoka alimentų, nevykdo finansinių įsipareigojimų
__ jis vis randa dingstį neapmokėti sąskaitos, kai su juo būni restorane
__ jis tampa irzlus ar agresyvus, jei jį kritikuoji
__ jis meluoja tau, kad išsisuktų iš keblios padėties, ir meluoja visiems

Nors sociopatai sudaro tik kelis procentus vyrų, tačiau dauguma jų yra vieniši, nes paprastai neturi ilgalaikių santykių... tad būk atsargi!

Venk amžinų bedarbių

Spruk nuo vyruko, jei jį vis atleidžia ir atleidžia iš darbo. Ir ne pinigai čia svarbiausia – svarbiausia gebėjimas gerai sutarti su žmonėmis, būti komandos dalimi, valdyti savo impulsus. Būtent problemos šiose trijose srityse yra trys dažniausios priežastys, dėl kurių vadovai atleidžia darbuotoją. Kai moterys nusprendžia skirtis, tos problemos būna viena iš trijų pagrindinių priežasčių.

Ar jo bedarbystė galėjo būti tiesiog nepasisekimas? Žinoma. Ar jis galėjo būti vis neįvertintas? Be abejo. Ar jis galėjo būti toks sumanus, kad viršininkas jam pavydėjo ar jo bijojo? Taip. Bet jeigu jį atleidžia iš darbo *dažnai*, į tai nepanašu. Skirtingi viršininkai – ta pati reakcija! Kodėl būtų verta jam suteikti šansą?

Nepamiršk, kad šiame žaidime tu bandai siekti pranašumo, o ne ieškai sunkumų!

Be to, visuomet, kai jį atleidžia iš darbo, jis tikriausiai būna suglumęs ir prislėgtas, galbūt netgi sumenksta jo lytinis potraukis, savivertė ir savitvarda. Gerai pagalvok, ar verta su tokiu prasidėti.

Tau nereikia vargšelio

Galbūt pasirodys keista, kad šitaip sakau aš, psichoterapeutė, tačiau spruk nuo vyruko, jeigu jis yra psichoterapinis narkomanas. Asmenys, kurie visą gyvenimą naudojasi psichoterapeuto paslaugomis, paprastai būna pernelyg įnikę į save ir labai daug apie save kalba. Trumpalaikė pagalba, kai jis išgyvena krizę, yra geras dalykas. Dvidešimt metų jį vedžioti už rankos – ne! Be to, kam norėtųsi konkuruoti su psichoterapeutu? Ar man reikia pasakyti daugiau?

Neignoruok jo buvusios partnerės

Galop būk pasirengusi sprukti nuo vyro, jei jo vaikai ar šeima su juo nepalaiko ryšių – visiškai jokių ryšių. Žinoma, patikrink jo išsakomą versiją, bet būk labai atsargi, nes dauguma buvusių žmonų ir toliau bendrauja su buvusiais vyrais dėl savo vaikų. Tiesą sakant, motiniška meilė yra tokia stipri, kad moterys, nepaisydamos nuoskaudos, pykčio ar nusivylimo, leidžia buvusiems vyrams dalyvauti auklėjant vaikus arba kas antrą savaitgalį su jais pabūti. Tad jei buvusi žmona su juo nutraukė bet kokius santykius, tam turėjo būti labai rimta priežastis. Ir tau tą priežastį reikia žinoti! Leisk pakartoti: geriausias būsimo elgesio pranašautojas yra ankstesnis elgesys. Privalai rodyti nulinę toleranciją įtartiniems vyrams. Ir tu čia niekuo dėta – kaltas jis!

Instinktyvios reakcijos

Ar žinai, kad mes turime smegenis ne tik galvoje, bet ir savo viduriuose? Suprask tai ir tiesiogine, ir perkeltine prasme. Tam tikri nervai iš saulės rezginio keliauja į didžiųjų smegenų žievę ir praneša smegenims apie mūsų instinktyvias reakcijas. Pasak mokslininkų, šios instinktyvios reakcijos atlieka esminę, gyvybiškai svarbią funkciją – jos mums pasako, kas yra tie geri vyrukai. Jos mums pasako, kam simpatizuoti ir kuo pasitikėti. Jos pasako, kada verta pabandyti. *Bet jos ne visada pasako teisingai!* Todėl jas turime kuo geriau perprasti.

Egzistuoja penki vyrų elgsenos modeliai, kurie moterims sukelia nevalingą, instinktyvią teigiamą reakciją jau per pirmą pasimatymą. Nepaversk šių reakcijų „autopilotu" – grąžink valdymą savo galvai! Tad susipažink su vyrų elgsenos modeliais, kurie atrodo puikūs, bet gali būti apgaulingi, taip pat su atitinkamais perspėjimais:

1. Šiltumas

Jei vyrukas atvirai reiškia emocijas ir yra greitas nusišypsoti, padėti ir apkabinti, jis pelno taškų simpatingumo skalėje. Kaip rodo tyrimai, mes esame labai linkusios tokiam vyrukui suteikti šansą.

Perspėjimas:

> Tas jį gaubiantis rožinis debesėlis gali uždengti tikrąjį vaizdą, tad neskubėk. Mes esame užprogramuotos nuo pat gimimo atsakyti į šiltumą, nes tai mums leidžia kaupti gynėjus ir „atsarginius" globėjus tam atvejui, jei mūsų šeima mus apviltų, taip pat padeda ieškoti sąjungininkų tarp priešų. Tačiau negalime apsigauti. Kai kurie vyrukai atrodo puikūs, kadangi jie puikiai slepia blogas savybes.

Yra vyrukų, kurie išdavinėja moteris, smurtauja prieš moteris ir išnaudoja moteris. Yra vyrukų, kurie pyksta ant moterų, nesidomi moterimis ar bijo moterų. Yra vyrukų, kurie negali suartėti ar įsipareigoti. Neleisk džiaugsmingiems apkabinimams nuslėpti tiesos. Stebėk, kaip jis elgiasi su savo seserimi, su tavo draugais, su kaimynu ar su padavėju, kad suprastum, ar jo šiltumas yra tikras, ar apsimestinis.

2. *Draugiškumas*

Jei vyrukas atrodo draugingas, vidinė nuojauta tau sakys, kad jis yra geras vyrukas. Bet būk atsargi, nes tas draugingas stilius gali tebūti stilius – tikro įsipareigojimo pakaitalas.

Perspėjimas:

Apsimestinai draugiškiems vyrams paprastai nepakanka vienos moters. Jiems reikia, kad visi juos mėgtų, todėl jie susitikinėja su tiek moterų, su kiek gali susitikinėti, ir tampa artimi kiekvienai iš jų (ir jų šeimoms). Tas artumas, kuris tau gali atrodyti ypatingas, jam gali būti visai ne ypatingas. Tai paviršutiniškas, o ne nuoširdus draugiškumas.

Džėjus kiekvieną susibūrimą galėjo paversti šauniu pasilinksminimu. Zoja su juo susitiko per labdaros renginį. Juodu sušoko dar tik vieną šokį, o Zoja jau negalėjo liautis šypsotis. Kai ji kalbėjo, Džėjus žiūrėjo jai į akis, žinojo kiekvieną kiekvienos repo dainos žodį ir pažinojo visus susirinkusius. Zoja jautėsi taip tarsi bendrautų su mokinių prezidentu vidurinėje mokykloje, nors jai buvo dvidešimt šešeri. Kitą dieną Džėjus pakvietė ją pabėgioti su juo ir jo šunimi, o vakare susipažino su jos broliu, su kuriuo

iki savaitgalio suspėjo pažaisti futbolą. Jis laisvai ir natūraliai bendravo su jos tėvais ir Zoja buvo labai laiminga. Bet paskui ji pamatė Džėjų su Polina ir jos dukrele. Jie ėjo žiūrėti filmo. Džėjus nešė mergaitę į kino teatrą pasisodinęs sau ant pečių. Polinos ranka buvo užkišta jam už rankos, o jos tėvai pirko kukurūzų spragėsius.

Draugiškumas buvo Džėjaus silpnybė. Jam patiko būti grupės dalimi – bet kokios grupės, kiekvienos grupės. Jam patiko visiems patikti ir jis mokėjo šito siekti. Bet kai Zoja jam pasakė, kad ją įskaudino tai, ką ji pamatė, Džėjus pažvelgė į ją kaip į pamišėlę. „Kaip tu galėjai mane įsimylėti? – nusistebėjo jis. – Kokie mano veiksmai tave paskatino manyti, jog turiu rimtų ketinimų?" Zoja įsitikino, kad instinktyviomis reakcijomis labiau verta pasikliauti kaip perspėjančiais signalais, o ne kaip impulsais, raginančiais pasitikėti pirmuoju įspūdžiu.

3. *Optimizmas*

Jei vyrukas yra optimistiškas, teigiamai nusiteikęs ir padrąsinantis, tau tikriausiai gera būti šalia jo, kadangi tokios savybės būna užkrečiančios.

Perspėjimas:

> Kai gerai jaučiamės, mes nelinkę galvoti kritiškai ar blaiviai. Kitaip tariant, svarbu ne tai, ką manome apie dalykus, kuriuos jis sako – svarbu tai, kaip jo sakomi dalykai mus priverčia jaustis! O tai nelabai gerai.

Jei vyrukas bėgioja po biurą ir kalba kaip politikas, jei jo verslo planas „negali žlugti", o jo planuojama kelionė bus „stul-

binanti", jei jo pažadai neturi pabaigos, būk atsargi. Tu nebesirūpinsi savo interesais, nes norėsi, kad išsipildytų jo svajonės.

Martinas buvo vienišas, niekada nevedęs nekilnojamojo turto agentas, kuris įsimylėjo Kristiną. Jis sakė jai, kad ketina palikti nekilnojamojo turto verslą ir atidaryti restoraną. Juodu praleido daug savaitgalių ieškodami puikios vietos restoranui. Jis taip pat kalbėjo, jog kitas žingsnis bus restoranų tinklo steigimas. Martinas įtikinėjo Kristiną, kad jai daugiau niekada nereikės nerimauti dėl pinigų, nes jis išvystys verslą, o kai juodu susilauks vaikų, ji galės pasirinkti – dirbti ar būti namuose. Martinas jos klausinėjo, kur ji norėtų turėti užmiesčio namelį ir kaip jį norėtų įrengti. Po dvejų nuostabių kalbų metų Martinas vis dar buvo vienišas, niekada nevedęs nekilnojamojo turto agentas. Kristina patraukė savo keliu.

Bendraudama su didžiausiu optimistu, labai įdėmiai klausykis, kai jis nuostabiais žodžiais kalba apie judviejų laimingą bendrą ateitį. Taip pat patikrink jo praeitį. Jei jis iš tiesų įgyvendino savo svajones, gali pradėti tikėti, jog įgyvendins ir tavąsias. Jei nieko panašaus neįvyko, laikas susirūpinti. Sakyk sau „Palaukime ir pažiūrėkime", užuot sakiusi „Aš negaliu laukti, kol pamatysiu." Sakyk sau: „Tik laikas parodys", užuot sakiusi: „Pagaliau atėjo mano laikas."

4. Humoras

Jei vyrukas turi humoro jausmą, jis gauna daug taškų simpatingumo skalėje. Patikrink bet kurios „Ko nori moterys" apklausos rezultatus ir tu pamatysi, kad mes visos norime vyru-

ko, turinčio humoro jausmą. O pasak daugumos socialinių mokslų atstovų, jei jis sugeba pasijuokti iš *savęs*, tada yra vertas dar daugiau taškų patikimumo skalėje. Mums patinka būti šalia žmonių, kurie į save nežiūri pernelyg rimtai, nes tai mums leidžia mažiau drovėtis patiems.

Perspėjimas:

> Humoro jausmas nebūtinai reiškia ir patikimumą. Pagalvok apie politikus ir nenaujų automobilių pardavėjus. Kartais tas jų žavus gebėjimas pasijuokti iš savęs byloja apie nejautrumą, o sutikimas vaidinti kvailį tėra būdas siekti savo tikslų. Tad kaip jau sakiau – laikas parodys.

Setas nuolat versdavo Džiną juoktis. Jis tarsi vienas įkūnijo kelis geriausius komikus. Dauguma kitų vyrukų, kuriuos Džina pažinojo, girdavosi, o Setas šaipėsi iš savęs. Džinai patiko, kad jis, rodės, nežiūri į save pernelyg rimtai. Ji jautėsi su juo komfortiškai. Nesistengė būti tobula, nes jis irgi nebuvo tobulas ir tai žinojo. Įsivaizduok, kaip nustebo Džina, kai Setas pirmą kartą ją ėmė atvirai kritikuoti savo draugų akivaizdoje. Vėliau Džinai pareiškus, kad ji nenori būti viešai žeminama, Setas atkirto, jog jis visada žemina save, todėl jos žeminimas nebuvo baisus dalykas. Jis pridūrė tiesiog juokavęs, o ji į tai per daug jautriai reagavusi.

Džina stengėsi būti atlaidesnė, tačiau Setas iš jos šaipėsi vis dažniau. Galop Seto humoro jausmą ji iškeitė į labai rimto buhalterio meilę ir ištikimybę.

Humoro jausmas yra viliojantis. Jis pakeri ir nuginkluoja, todėl mus perspėjantys signalai gali „išsijungti“. Tad įsitikink, ar tau tinka visas vyruko savybių kompleksas, antraip neilgai juoksiesi. Papasakotos istorijos moralas ir vėl yra tas pats: „Laikas parodys.“

5. ***Nuoširdumas***

Didžiajai daugumai moterų pati svarbiausia vyro savybė yra nuoširdumas. Mes norime vyro, kuris sako tiesą. Melų, netgi nekaltų melų, narpliojimas išvargina. Ir kaip žinoti, kuo gali tikėti, o kuo negali?

Perspėjimas:

> Apie vyruko nuoširdumą spręsk iš jo darbų, o ne iš žodžių! Jei vyrukas tau sako, kad jam patinka karjeros siekiančios moterys, palauk ir pažiūrėk, kaip jis reaguos, kai jam paskambinsi ir pranešì, jog dirbsi visą vakarą, kurį planavote praleisti kartu. Jei jis sako, kad yra jautrus ir dėmesingas, įsidėmėk, ar dažnai jis tavęs klausia, kaip praėjo tavo diena... ir ar iš tiesų klausosi tavo atsakymų!

Ir įsitikink, ar jis taip gerai pažįsta *save*, kad galėtų būti iš tikrųjų nuoširdus. Jis gali žinoti, koks tau nori atrodyti ar kaip nori būti suprastas, bet kol jo kaip reikiant nepažinai, sakyk sau, jog *jis gali iš tiesų galvoti taip kaip kalba, kai kalba šią savaitę... bet pažiūrėkime, ar jis šitaip kalbės ir šitaip galvos kitą savaitę.*

Ieškok vyro, kuris norės dėl tavęs gyventi, o ne bus pasirengęs dėl tavęs numirti.

Šį skyrių rašau viešėdama Holivude, todėl pagrindinę mintį norėčiau išsakyti kitaip. Štai kaip čia kai kada kalbama apie aktorius: „Jie sulaukė pasisekimo, nes moka suvaidinti nuoširdumą.“ Įsitikink, kad tavo nauja simpatija nėra aktorius.

11 Kada sunerimti

Būna vyrukų, kurie elgiasi taip, jog negali suprasti, ar su juo smagiai leisti laiką, ar nuo jo sprukti. Nors jie, atrodytų, nepriklauso nulinės tolerancijos zonai, tačiau jų „statusas“ vis tiek nėra visiškai aiškus. Būtent jiems būdingų elgsenos modelių ieško psichoterapeutai, sprendžiantys porų problemas. Jei tokių elgsenos modelių aptinkama, psichoterapeutai porai pataria jų atsikratyti naudojant atitinkamus psichoterapinius metodus, nes tie seni elgsenos modeliai trukdo kurti naujus santykius. Kaip *tu* turėtum į juos reaguoti? Į paniką pulti neverta, bet reikėtų išlikti labai budriai. Kadangi tie elgsenos modeliai dažnai nusveria privalumus ir juos itin sunku pakeisti be profesionalios pagalbos.

Ieškok neužbaigtų reikalų

Jei iš vyruko girdi kritiškų užuominų apie jo buvusias merginas, tau reikėtų įsisąmoninti du dalykus:

1. Jis vis dar emocionaliai yra susijęs su ankstesniais santykiais.

2. Jis sąžiningai neįvertino savo kaltės dėl žlugusių santykių ir labai tikėtina, jog pasielgs taip pat.

Nežinantys nėra palaimintieji, jie tiesiog kvailiai.

Tad įdėmiai klausykis, kai vyrukas be paliovos kalba per pirmą pasimatymą ar po trijų taurelių. Informacija, kurią išgirsi, yra neįkainojama, nes galbūt jis daugiau niekada nebus toks plepus kaip santykių pradžioje. Uždavinėk jam klausimus, kol jis su tavimi jaučiasi komfortiškai ir yra pasirengęs viską atvirai iškloti.

Kaip reaguoti į palyginimus

Tu skiriesi nuo visų moterų, kurias jis pažinojo, bet jei vyrukas tave nuolat lygina su jomis, vadinasi, jis nesistengia tavęs matyti tokios, kokia tu esi iš tikrųjų, ir dar nėra pasirengęs tave pažinti. Tikriausiai vyrukas siekia „antrosios pro-

gos" – situacijos, leidžiančios pabandyti pakartoti ankstesnius santykius, tik šį kartą kitaip besirutuliojančius.

Susirask vyruką, kuris kartu su tavimi spręs realias problemas, o ne bandys spręsti senas problemas pasinaudodamas tavimi.

Mes visos esame sukaupusios bagažo, tačiau nesinešiojame savo lagaminų visur, kur einame. Jei vyrukas vis dar nešiojasi visą ankstesnių santykių palikimą – kiekvieną negandą, kiekvieną įdrėskimą ir mėlynę, kiekvieną nuoskaudą ir paniekinimą – jo rankose bus pernelyg daug daiktų, kad galėtų tave apkabinti.

Jei vyrukas nori pabandyti kurti naujus santykius ar bent jau pripažįsta savo problemas, jis yra tik vidutiniškai netobulas. Bet jei jis nesupranta (ar nenori pripažinti), jog siekia pakartoti situaciją, tai visada labai apsunkina santykius ir reiškia, kad jis yra labai netobulas. Kodėl? Nes jis nenatūraliai vaidins kaskart, kai tave lygins su daugeliu ankstesnių moterų. Jis kovos prieš moterų pasaulį, užuot sprendęs problemas kartu su tavimi.

Gyvenimas dviese ir taip yra pakankamai sunkus, bet jis būna kur kas sunkesnis, kai partneris vedžiojasi pulką vaiduoklių iš praeities. Jei visgi norite pabandyti kurti gražius santykius, pasiūlyk jam kreiptis į psichoterapeutą. Ir pati atsikratyk savo vaiduoklių!

Saugokis partizaninio karo

Jei vyrukas planuoja kokį nors sąmokslą, jei kam nors siekia atkeršyti, jis neturės pakankamai emocinės energijos kartu su tavimi žengti į priekį.

Iš pradžių gali atrodyti, jog tai nėra problema. Vyrukas širsta ant buvusios merginos, bet galvoja, kad tu, kitaip negu ji, esi tobulai tinkanti būti mylima. Jis aiškiai mato skirtumus:

Tu miela – ji tikra kalė.
Tu supratinga – ji savimyla.
Tu lanksti – ji griežta ir reikli.

Puiku. Tu jautiesi dėkinga jo buvusiai partneriai už tai, kad ji tokia bloga. Bet tada prisimeni praėjusią savaitę ir supranti, jog jis buvo susirūpinęs, kai judu šnekėjotės gurkšnodami gėrimus, nes mąstė apie tą popietę įvykusį susirėmimą su ja dėl jų šuns globos. Jis buvo susirūpinęs per pietus, kadangi ką tik kalbėjosi su savo advokatu apie paskutinį teisinį mūšį su jos advokatu. Jis buvo susirūpinęs, kai praėjusį savaitgalį bendravo su tavo šeima, nes galvojo apie visus tuos metus, kuriuos sugaišo stengdamasis pažinti ir pamėgti jos šeimą. Ir nors jis turėjo mažai laiko, dar spėjo su ja pasikivirčyti kalbėdamasis telefonu.

Saugokis piktų kovų, nes pateksi į kryžminę ugnį.

Andrėja tai išmoko skausmingu būdu.

Kadangi Andrėjai atrodė, kad Benas yra nuostabus, ji niekaip nesuprato, kaip jo buvusi žmona galėjo jam leisti išeiti. Ji turėjo būti tikra beprotė, *galvojo Andrėja. Benas kalbėjo tą patį. Pasak jo, namuose viskas buvę gerai, bet staiga jo buvusi žmona tarsi išprotėjo ir iš jos lūpų ėmė piltis kaltinimų srautai.* Valio, man dėl to tik geriau, *mintyse ištarė Andrėja.*

Bet netrukus Andrėja pastebėjo, kad ji pati pradėjo Benui piktai priekaištauti. Pirmą kartą taip įvyko tada, kai jis, rodos, pamiršo viską, ką pažadėjo per jų nuoširdų pokalbį – net Andrėjai tai priminus. Antrą kartą taip atsitiko dėl to, kad jis pažemino ją savo draugų akivaizdoje. Užuot atsiprašęs, Benas pareiškė, jog ji blogai jį suprato. Paskui jis pavadino žavią padavėją „saldainiuku" – būtent tokiu mažybiniu vardu jis vadindavo Andrėją. Kai Andrėja dėl to pasipiktino, Benas atkirto, kad ji išsigalvojo problemą.

Kaip tik tuo metu, kai Andrėja pradėjo abejoti, ar jo buvusi žmona iš tiesų galėjo būti tokia bloga, pasipylė jos skambučiai. Iš pradžių ji tiesiog padėdavo ragelį nieko nepasakiusi, bet paskui ėmė reikalauti nesiartinti prie Beno. Andrėja pasijuto patekusi į kryžminę ugnį. Viena vertus, ji pradėjo simpatizuoti buvusiai Beno žmonai, nes retsykiais Benas ją pačią varė iš proto. Antra vertus, dabar ji tapo buvusios Beno žmonos pykčio objektu.

Vienas iš sprendimų – nesusitikinėti su vyru, kurį vis dar kamuoja reikšminga permaina jo gyvenime. Kad ir koks susitvardęs jis atrodytų po nutrūkusių artimų santykių ar bran-

gaus asmens praradimo, turės praeiti nemažai laiko, kol jo smegenys galutinai apdoros tą ypatingą gyvenimo įvykį. Tiesą sakant, tik po dvejų metų ryte nubudusio žmogaus jau nesukrečia prisiminimai apie artimo žmogaus mirtį, skyrybas ar skausmingą santykių nutrūkimą. Tad jei turi abejonių, neskubėk susitikinėti su tokiu vyru – savo pačios labui.

Atkreipk dėmesį į jo niūrių ir šviesių nuotaikų santykį

Būk budri, jei vyrukas dažniau yra prislėgtos negu pakilios nuotaikos. Ir nesvarbu, kas tai lemia: biocheminės pusiausvyros sutrikimas, potrauminė būsena ar pasaulėjauta. Tai yra *ne tavo* problema, jei tik pati jos neprisiprašysi. Tu gali rinktis, kol tavo gyvenimas dar nesusipainiojo. Paskui gali būti per vėlu. Gyventi dviese yra nelengva ir be papildomų problemų, kurias sukelia mįslingi nuotaikos svyravimai. Todėl stebėk, ar tavo partneriui nėra būdingi tokie chroniško niūrumo simptomai:

- **Nuolatinis apmaudas ir kritiškumas**
  Ypač blogai, jei apmaudas ir kritiškumas yra persmelkti sarkazmo ar paniekos. Šį nuolatinį nepasitenkinimą vyrukas gali bandyti pateikti kaip intelektinį nekantrumą, pranašumą ar vyriškumą, tačiau iš tiesų tai reiškia, kad jis neturi psichologinės energijos kitiems žmonėms. Tai klasikinis depresijos požymis. Pagalvok, ar daug malonumo turėsi artimai bendraudama su tokiu vyruku.

- **Pesimizmas**
  Jis gali būti pesimistiškai nusiteikęs ne tik ekonomikos, politinės situacijos ar visuotinio atšilimo atžvilgiu, bet ir savo asmeninio gyvenimo atžvilgiu. Jei vyrukas nuolat baiminasi, jog gali būti atleistas iš darbo, nerimauja dėl savo sveikatos ir mano, kad jam gyvenime nesiseka, ar verta tikėtis, kad jis ryšis kurti ateitį su tavimi?

- **Mitybos ir miego pokyčiai**
  Jei jis sunkiai užmiega arba jei jį naktis po nakties kamuoja nemiga, jei jis daugiau kaip dvi savaites valgo pernelyg daug arba pernelyg mažai, tai gali būti požymis, jog jam prasideda klinikinė depresija. Paragink jį kreiptis į gydytoją – tokiais atvejais vien švelnumo ir rūpesčio paprastai nepakanka!

Reaguok į „atminties netekimą"

Saugokis vyruko, kuris nieko neprisimena apie savo praeitį ar apsimeta, jog neprisimena. „Nežinau" nėra pasitikėjimą keliantis atsakymas į klausimą „Kodėl vis dar esi vienišas?" arba „Kodėl nenusisekė tavo santuoka?" Jei jis apie tai niekada nesusimąstė, tikriausiai tau nereikėtų su juo artimai bendrauti.

Jei jis apie tai mąstė, tačiau nusprendė, jog buvo niekuo dėtas, tikriausiai tau nereikėtų su juo artimai bendrauti. Jei jis apie tai mąstė ir suvokia savo vaidmenį, tačiau nenori jo pripažinti, tikriausiai tau nereikėtų su juo artimai bendrauti.

Bet jei vyrukas yra pasirengęs suprasti, kas buvo blogai, ir nori su tavimi apie tai pasikalbėti, jei prašo tavęs išsakyti savo nuomonę ir ją vertina, net kai ta nuomonė jam nepalanki, jis tebėra netobulas (visi vyrai tokie!), bet galbūt verta pabandyti su juo kurti santykius.

12 Kada verta pabandyti

Taigi tau atrodo, jog pagaliau sutikai vyruką, kuris yra pasirengęs, nori ir gali kurti rimtus santykius. Tačiau tu vis dar dvejoji. *Kažkur turėtų būti vyras, labiau tinkantis tapti tobulu partneriu,* galvoji tu. Paskui prisimeni šias dvi esmines nuostatas:

Visada tikėk, kad kažkur pasaulyje egzistuoja vyras, labiau tinkantis tapti tobulu partneriu negu tas, su kuriuo dabar susitikinėji.

Tačiau visada pripažink – jei tau prireikė daugybės metų, kol radai tą netobulą vyrą, su kuriuo dabar susitikinėji, gali prireikti tiek pat ar daugiau metų, kad susirastum geresnį.

Gal jis ir nėra toks netobulas, dabar gali pagalvoti tu. *Bent jau ne toks netobulas kaip daugybė kitų. Be to, jis tiki, kad aš tobulai tinku būti mylima ir tai yra pliusas. Kaip man žinoti, kada sustoti, o kada eiti toliau?* Kada sakyti *galbūt*, o kada sakyti *ne*? Kada *visgi neverta*, o kada *gyvenimas pernelyg trumpas*?

Pradėk užduodama sau tokius klausimus:

Ar tau iš tiesų būtų geriau gyventi vienai, užuot nubudus šalia jo kiekvieną rytą, nesvarbu, kokia tobula tu jam atrodai?
Ar tu geriau žiūrėsi televiziją ir kramsnosi sausainius „Oreo", užuot ėjusi gulti į lovą su juo?
Ar tu geriau sensi skaitydama knygas ir supdamasi į šiltą pledą, užuot sūpavusi jųdviejų vaikus.

Jei teigiamai atsakei bent į vieną iš šių klausimų, pasitrauk. Nes situacijos nepagerins jokie kontroliniai sąrašai, jokie socialiniai tyrimai, jokie patarimai, jokie esminiai principai, egzistuojantys šioje žemėje.

Bet įsitikink, ar jo neiškeiti į asmenį, kurio dar nė nepažįsti. Joks gyvas vyras negali varžytis su tobulu vaizduotės kūriniu – ypač „netobulas" vyras. Aiškiai suprask, ko savęs klausi: ar tu geriau būsi *vieniša iki gyvenimo pabaigos?!* Tai tikras testas ir apsisaugojimas nuo savęs graužimo už tai, kad atstūmei tą vyrą. Jei sau užduosi šiuos sunkius klausimus ir vis tiek pareikši „Aš geriau būsiu vieniša", tau niekada nereikės sakyti „Ką aš sau galvojau"? Tu tiksliai žinosi, ką galvojai.

Pažiūrėk, kas nutiko Karenai.

Tomas buvo pirmasis vyras, su kuriuo Karena ėmė susitikinėti po aistringo romano ir sukrečiančio išsiskyrimo. Juodu turėjo panašius temperamentus, nors jų santykiai visiškai nepriminė tos širdį gniaužiančios aistros, Kareną siejusios su buvusiu mylimuoju. O Tomas abejojo, ar ji prilygsta jam savo intelektiniu lygiu. Bet juodu tobulai derėjo emociškai. Tomas suprasdavo, kada Karenai būdavo sunki diena, ir nieko neklausinėdamas guldydavo ją į karštą vonią. Ji galėdavo su Tomu smagiai, kaip su geriausia drauge, pasikalbėti apie jų bendrus bičiulius. Kartais Karena pagalvodavo, kad jis yra tarsi jos geriausias vaikystės draugas, antroje klasėje jai visada užimdavęs vietą mokykliniame autobusiuke. Tačiau Karenai vis tiek atrodė, jog galbūt kažkur egzistuoja jai skirtas šaunesnis vyras, kurį ji pamils tokia meile, kokia mylėjo savo buvusį vaikiną. Karenai dažnai knietėjo nutraukti santykius, tik vis pritrūkdavo ryžto. Bet ji taip pat nebuvo tikra, ar juos nori tęsti. Paskui vieną dieną Tomas jai pasipiršo ir ji turėjo apsispręsti. Mintis pasakyti ne *pasirodė kur kas blogesnė už mintį pasakyti* taip. *Karena paklausė savo proto ir dėl to sprendimo niekada nepasigailėjo.*

Ne toks netobulas kaip tau atrodo

Tad kaip dėl gerų vaikinų, dėl tų „nešlifuotų deimantų“? Tu manai, jog tokį suradai, bet tau reikia patvirtinimo. Šiaip ar taip, jis nėra tobulas. Tau visi, įskaitant mane, sakė, kad būtum atsargi, budri ir kantri priimdama sprendimą dėl kiekvieno vyruko, ir dabar tu nori žinoti, kada tau *nereikia* neri-

mauti. Susipažink su trūkumų ir privalumų sąrašu, kurį sudariau remdamasi savo ilgamečiais tyrinėjimais artimų santykių srityje.

- ***Jei vyrukas yra tobulai tinkantis būti mylimas, bet turi menkų erzinančių įpročių, kurie jam susiformavo praeityje (pavyzdžiui, tyliai niurnėti valgant arba kalbėti ar skleisti garsus žiūrint kino filmą), įvertink jį kaip Nelabai Netobulą ir suteik sau šansą pabandyti prieš pasakydama „Lik sveikas."***
  Erzinantys įpročiai paprastai pamažu išnyksta, kai prie jų pripranti (jautrumo sumažėjimas), tampa žavūs, kai partneris vertina ir tavo įpročius (abipusis žavėjimasis), arba jų gali būti atsikratyta, kai partneris juos įsisąmonina (elgsenos pasikeitimas). Jei vyrukas nežada jų atsikratyti, sumažink jo „reitingą". Jei jis nori jų atsikratyti, palaikydama jį ir tu atsikratyk bent vieno savo įpročio.

- ***Jei vyrukas yra pasirengęs retsykiais tave tiesiog išklausyti, kai kalbi apie savo problemas, ir nesiūlo jų sprendimo „receptų", suteik jam Verto Pabandyti „reitingą" ir kol kas pamiršk žodžius „Lik sveikas."***
  „Tiesiog" išklausyti vyrui nėra lengva, tam reikia nuoširdžių pastangų ir tikro dėmesingumo. Tai pasyvus veiksmas, o vyrukai paprastai nemėgsta būti pasyvūs, taigi toks elgsenos modelis gali nederėti su jo temperamentu. Tu gali pabandyti jam pagelbėti. Kuo dažniau sakyk, jog tau padeda jau pats problemų įvardinimas. Sakyk, kad jis yra puikus klausytojas. Sakyk,

jog girdėdama savo žodžius tu tarsi kitaip matai tuos pačius dalykus, apie kuriuos mąstai tyliai, vieniša, vidurnakčio tamsoje. Sakyk, kaip labai vertini jo gebėjimą tave išklausyti ir palaikyti – be jokių komentarų, kurie paprastai sakomi tokiais atvejais. Jei jis tai supranta, verta pabandyti su juo kurti artimus santykius.

- ***Jei vyrukas noriai sutinka kalbėtis apie santykius, tai yra geras ženklas.***
  Ir jei tu nori, kad jis ir toliau kalbėtų apie tau ramybės neduodančius dalykus, nepradėk tų pokalbių priekaištais, o savo sakinį – žodžiu „Tu." Skatindama jį atvirai diskusijai, savo sakinius pradėk žodžiu „Aš" (pavyzdžiui, „Aš gana jautriai reaguoju į tokius dalykus kaip..."). Taip pat dalinkis atsakomybe dėl problemos (pavyzdžiui, „Mums tai nelabai gerai sekasi.").

Kalbėk su juo, o ne jam.

- ***Jei vyrukas tau padeda tvarkytis namuose, suteik jam Nepaprasto „reitingą".***
  Tai yra papildomas pliusas jo reputacijai, nes statistika rodo, kad dauguma vyrų nepadeda arba bent jau nepakankamai padeda tvarkytis namuose. Tiesą sakant, skyrybų advokatai teigia, jog daug dirbančios moterys didžiausią nuoskaudą jaučia dėl to, kad jų partneriai neprisideda prie namų ruošos. Net jei vyras palaiko savo žmoną jos profesinėje srityje, tai dar nereiškia,

jog jis bus jos pagalbininkas ir namuose. Todėl prieš vyrukui ateinant į tavo namus, numesk ant grindų kelis popiergalius ir pažiūrėk, kaip jis elgsis. Jei pasilenks ir juos surinks, jis patenka į Antrą Turą.

- ***Jei vyrukas bent retsykiais sugeba toleruoti tavo pyktį, vertink tai.***

Kai vyras jaučiasi kritikuojamas, jis dažniausiai užima gynybinę poziciją. Paskui jam nubunda priešinimosi refleksas. Tada jį apninka tokios mintys: „Jai niekada su manimi nėra gerai. Tikriausiai ji ketina mane palikti." Ir galiausiai jis mintyse ištaria: „Velniop ją!" Kitaip sakant, paprastai jis į tavo pyktį atsako dar didesniu pykčiu ir labai tikėtina, kad tau teks tiesiog pasišalinti nelaukiant, kuo visa tai baigsis. Tad jei tavo vaikinas sugeba toleruoti tavo pyktį be priešiškumo, tai yra didžiulis pliusas. Jei nesugeba, irgi pernelyg nesisielok. Tai tipiškas šokis, kurio ritmą tu gali lengvai pakeisti. Štai kaip tai daroma.

Padaryk *save* diskusijos objektu. Sakyk: „Aš jaučiuosi įskaudinta, kai..." Tada jis įstengs klausytis, ką kalbi, ir jei tu jam iš tikrųjų svarbi, kai ką pakeis, kad tau įtiktų. Jei atrodys, jog jam nesvarbu, kaip tu jautiesi, skirk jam vieną minusą. Jei jis tavo jautrumą panaudos prieš tave, skirk du minusus. Jei jis kitą kartą pasakys, jog tai „tavo problema", skirk jam tris minusus!

Taip pat įsitikink, kad esi nuoširdi. Ar iš tiesų jautiesi įskaudinta, o ne įširdusi? Jei nuolat slepi savo pažeidžiamumą nuo jo (ir nuo savęs) piktai elgdamasi,

užuot rodžiusi nuoskaudą ar sutrikimą, jūs abu pradėsite manyti, kad jis tave daro nelaimingą.

Ir dar vienas dalykas. Aiškiai žinok, ko sieki prieš kalbėdama apie tai, kas tave neramina. Jei problema tau nėra pernelyg svarbi, taupyk savo kozirius. Jei problema tikrai svarbi, pulk problemą, o ne jį. Jei pulsi jį, galbūt tau pavyks įrodyti, kad jis neteisus ir laimėti mūšį, bet tokiu atveju jį tikriausiai prarasi. Ir kai nori dėl ko nors pasiskųsti, visada įtemptai pamąstyk, kaip tai padaryti kuo geriau.

Išsakyk savo susirūpinimą tam, kad būtum išgirsta, o ne tam, kad nugalėtum.

- ***Jei vyrukas tave dažnai priverčia šypsotis, įvertink jį kaip Netobulą, bet Labai Mielą, net jei jis turi kitų problemų.***
Pažvelk į jį atidžiau ir įvertink dar kartą. Kai ką nauja sužinosi ne tik apie jį, bet ir apie save. Tikriausiai jis tau žadina gerus jausmus, nes jei būtum pikta, susierzinusi ar nusivylusi, tai taip dažnai nesišypsotum.

- ***Jei vyrukas yra ir geras draugas, ir geras meilužis, suteik jam aukščiausią „reitingą“.***
Naujausi sėkmingų santykių tyrimai rodo, kad svarbiausias veiksnys čia yra jausmas, jog tu savo gyvenimą leidi su asmeniu, kuris visada būna pusėje, kuris tave laiko komandos draugu, kuris yra tavo geriausias bičiulis. Karenai neteko skaityti šių tyrimų išvadų, ta-

čiau ji intuityviai jautė, koks patikimas buvo jos „geriausias vaikystės draugas, antroje klasėje jai visada užimdavęs vietą mokykliniame autobusiuke".

Gali būti pernelyg anksti spręsti, ar vyrukas tau bus geras draugas, tačiau niekada nėra pernelyg anksti aiškintis, ar jis buvo geras draugas kitiems. Tai nepaprastai svarbu žinoti.

Pats geriausias būsimo elgesio pranašautojas yra ankstesnis elgesys.

Jei vyrukas turi draugų iš vidurinės mokyklos, iš aukštosios mokyklos, iš seno rajono, iš ankstesnio darbo, iš vasaros stovyklos, net jei jis turi kelias senas drauges, nesijausk skriaudžiama. Jei jis randa laiko savo draugams, ras ir tau. Jei jis ištikimas jiems, bus ištikimas ir tau. Jei jis rūpinasi savo draugais, rūpinsis ir tavimi. Ne todėl, kad jie (ir tu) labai ypatingi, bet dėl to, kad jis toks yra – matyt, toks jau jo charakteris. O tokį charakterį verta branginti.

13 Kodėl privalai beprotiškai įsimylėti

Taigi tu sužinojai, kad privalai rodyti nulinę toleranciją vyrui, netikinčiam, jog esi tobulai tinkanti būti mylima, ir pažadėjai daryti nuolaidų tam, kuris mano priešingai. Tačiau tai nereiškia, kad tave turi tenkinti vyriškas netobulumas. Beprotiškai įsimylėti – štai ko iš tikrųjų privalai siekti!

Kai Lulu pradėjo artimiau bendrauti su Henku, ji Henko visai nemylėjo. Tiesą sakant, dėl tokio šaltumo reikėjo kaltinti jos buvusį vaikiną, Piterį. Henkas buvo tik draugas, kuriam ji skambindavo naktimis ir peikdavo save. Jis kantriai klausydavosi, kol ji kūkčiodama užmigdavo. Bet paskui vieną dieną Lulu draugė Amanda ėmė žiū-

rėti į Henką romantišku žvilgsniu. Lulu akimirksniu suprato, kad negali jo prarasti. Ji pasakė jam, ką jaučia, ir juodu nusprendė pamėginti pabūti pora. Ir tarp jų netikėtai įsiplieskė meilė!

Štai tau pamoka. Santykiai „tik draugai" gali virsti tavo beprotišku įsimylėjimu tiesiog ėmus kitaip į tą asmenį žiūrėti. Lulu pradėjo matyti Henką taip, kaip jį matė Amanda, ir tai jai suteikė naujos informacijos apie jį – ir apie save. Jų santykiai žaibiškai pasikeitė ir tapo intymūs.

Tad kas gi įvyko? Henkas prisipažino visą laiką mylėjęs Lulu. Bet Lulu taip įnirtingai baudė save už tai, kad nėra viskuo Piteriui, jog nesuprato, kad Henkas yra viskas, ko ji norėjo. Kitaip tariant, ji buvo taip įnikusi į save, jog net nematė Henko. Jei Lulu būtų patikėjusi esanti tobulai tinkanti būti mylima, ji būtų supratusi, kad problema yra Piteris, o ne ji. Būtų supratusi, jog būtent Henkas, o ne Piteris buvo tobulai tinkantis būti mylimas.

Lulu ir Henkas jau seniai susituokę. Juodu teigia, kad kasdienius sunkumus jiems padeda įveikti tai, jog jie vienas kitam – geriausi draugai. Visgi aš manau, jog kiekviena iš mūsų yra verta to, kad iš pradžių pasijustų beprotiškai įsimylėjusi. Ir kaskart, kai Lulu pažvelgia į Henką kitos moters akimis – o ji tai sąmoningai daro dažnai – jos aistra įsiliepsnoja iš naujo. Dabar Lulu žino, kad jei surađome vyrą, kuris yra vertas meilės, mes galime jį „beprotiškai įsimylėti". Tai neatsitinka savaime. Tai yra dalykas, kuriam mes galime padėti atsitikti.

Meilė iš pirmo žvilgsnio?

Tobulame pasaulyje tobula moteris sutiktų tobulą vyrą ir gimtų meilė iš pirmo žvilgsnio. Tikrame pasaulyje moterys, tobulai tinkančios būti mylimos, sutinka netobulus vyrus ir vis laukia, kada įsimylės iš pirmo žvilgsnio. Ar tai realu? Ir ar tai garantuoja amžiną laimę? Atsakymas yra ir *taip*, ir *ne*. *Taip*, įsimylėjusioms iš pirmo žvilgsnio viskas gali susiklostyti laimingai; *ne*, tai mažai tikėtina ir tai dažnai nėra meilė. Tokio susižavėjimo ir meilės ypatybės yra ne tik skirtingos, bet ir diametraliai priešingos:

- Susižavėjimas gali būti vienašalis; *tikras meilės ryšys visada sieja du asmenis.*
- Susižavėjimas mus verčia drovėtis; *meilė mums padeda jaustis pasitikinčiai.*
- Susižavėjimas gali būti pagrįstas išorinėmis ypatybėmis; *meilė yra grindžiama vidinėmis savybėmis.*
- Susižavėjimas gali gimti dėl priešybių traukos; *meilės pagrindas – mūsų panašumai.*
- Susižavėjimas mums trukdo susikaupti mokykloje, darbe ar namuose; *meilė padeda siekti didesnių laimėjimų.*
- Susižavėjimas leidžia trumpam atitrūkti nuo kasdienybės; *meilė padeda lengviau susidoroti su kasdienėmis užduotimis.*
- Susižavėjimas mums leidžia įsivaizduoti, kad galėtume būti kitokios bendraudamos su vyru, kuris yra kitoks; *meilė mums padeda jaustis „tikroviškoms" ir leidžia būti savimi.*

Išties esminiai skirtumai, tiesa?

Mėgaukis savo susižavėjimais, bet nepainiok jų su meile.

Taip pat nepainiok sumišimo su meile. *Žinoma, ne,* pagalvojai tu. Bet mes tai darome nuolat.

Net šiais išlaisvėjimo laikais vyrai vis tiek dažniau pirmi kviečia moteris į pasimatymus ir imasi iniciatyvos. Būtent jie dažniau pirmi siūlo viską: kur pietauti, kur apsigyventi, kada tuoktis. Todėl mes, moterys, daug laiko praleidžiame laukdamos – laukdamos telefono skambučių, laukdamos, kol paaiškės, ko tikėtis iš ateities. Kuo ilgiau laukiame, tuo labiau bijome, kad tapsime neįdomios ar kad mus pames. Kuo labiau bijome, tuo dažniau išgyvename nevalingas reakcijas, tokias kaip smarkus širdies plakimas, rankų drebėjimas, gumulas gerklėje. Kuo daugiau nevalingų reakcijų pastebime, tuo labiau tikime, jog tai meilė! *Jei jis mane verčia šitaip nerimauti, vadinasi, aš tikrai jį myliu,* sakome mes sau.

Netiesa. Kartais mes sunerimstame dėl to, kad mus supykdė jo šiurkštumas, kad bijome likti vienos, kad nesame tikros, ar jam patinkame, kad jaučiame, jog nevaldome situacijos. Tokios reakcijos savaime nereiškia, kad mes beprotiškai mylime. Nors psichologai ir mūsų senelės sako, kad kito asmens laikymas nežinioje dažnai sustiprina to asmens aistringą prisirišimą, tai yra iliuzija, kuri nebūna ilgalaikė.

Nepainiok susirūpinimo su meile.

Meilė turėtų tau leisti gerai jaustis – jei jautiesi blogai, tai ne meilė. Lauk tikros meilės.

Tikra meilė

Kaip suprasti, kad tavo meilė yra tikra? Pasiklausyk, kas sakoma meilei skirtose dainose, eilėraščiuose, istorijose ir mylinčių žmonių laiškuose. Tavo išgyvenimas gali būti unikalus, bet meilės jausmas yra toks universalus, kad tai, kaip senovės graikai apibūdino erosą, skamba tarsi šių laikų reperio daina apie meilę. Štai ką tu išgirsi:

Meilė tau leidžia jaustis stipria, kilnia ir pasitikinčia – ir atsidavusia vyrui, kuris tavyje pažadino tuos jausmus.
Meilė tau leidžia jaustis su juo susietai – kūnu, protu ir siela.
Meilė tau leidžia jaustis gražia – vidumi ir išore.
Meilė tau leidžia jaustis mylima.

Meilės išgyvenimas toks atpažįstamas būna todėl, kad gebėjimas mylėti yra įgimtas. Tai *mūsų*. Meilė – tai žmogiškosios prigimties dalis. Mes galime rinktis, ar ją siūlyti, ar ne. Mes galime leisti arba neleisti jai atsirasti. Tai *mūsų*. Jei vienas romanas nepasisekė, mes vėl galime pasiūlyti savo meilę. Tai *mūsų*. Jei niekada neišgyvenai tikros meilės, patikėk, tu ją atpažinsi, kai ją išgyvensi.

Ir nors aš sakau, kad mums reikia siekti beprotiškos meilės, tai nereiškia, jog esame ar turėtume būti beviltiškos romantikės. Kaip tik priešingai. Žinoma, mes skaitome daugiau romanų apie meilę negu vyrai, dažniau žiūrime melodramas ir labiau mėgstame straipsnius apie meilės „įpumpavimą", bet šis mūsų domėjimasis romantiškais santykiais paprastai būna *pramoginis*. Kasdieniame gyvenime mes esame neįtikėtinai praktiškos.

Ne, mes neįsimylime lengviau ar dažniau negu vyrai – yra kaip tik priešingai. Atlikdamas tyrimą, socialinės psichologijos specialistas filosofijos mokslų daktaras Zikas Rubinas (Zick Rubin) šimto koledžo studentų paklausė: „Jei vyras ar moteris pasižymėtų visomis savybėmis, kurių jūs pageidaujate, ar su tuo asmeniu susituoktumėte jo nemylėdami?" 65 procentai vyrukų pareiškė, kad nemylėdami nevestų. 76 procentai merginų pareiškė, jog už tokio asmens tekėtų! Manau, jos turėjo omenyje štai ką: tam, kad ištekėtų už vaikino, joms nėra būtina jį karštai pamilti – jei jis yra mielas, to pakanka.

Vis dėlto moterys neklysta manydamos, kad jų meilė yra intensyvesnė negu vyrų. Bet – ir tai svarbu – tik iki tam tikros ribos. Proto-kūno-proto meilės ciklas negali tęstis amžinai. Nuo aklos meilės galiausiai pervargsta ir kūnas, ir protas. Kaip ir visos maksimalaus stiprumo emocijos, akla meilė anksčiau ar vėliau išblėsta. Ji gali pamažu susilieti su prisiminimais, triukšmingai pavirsti įniršiu ar tyliai pereiti į neviltį. Ji netgi gali palaipsniui išsirutulioti į tikrą meilę. Kad ir kokios būtų pasekmės, *akla meilė visada yra tik jausmų fazė, o ne galutinė būsena*. Mes tai pripažįstame kartais su liūdesiu, kartais džiaugsmingai... bet tik tada, kai ta fazė praeina.

Turėti viską

Motina Džinai vis sakė: „Susirask šaunų vyruką, kuris taip pat gali uždirbti daug pinigų." „O kaip dėl meilės?" – paklausė Džina. „Susirask šaunų vyruką, kuris priklauso bažnyčiai, balsuoja už respublikonus, nori šeimos, lankys mus per šventes ir gali tave išlaikyti", – atsakė motina. „Bet kaip dėl meilės, mama?" – neatlyžo Džina. „Geriau susirask šaunų vyruką, – pakartojo motina. – Nes jei tu nori dar ir meilės, prašai pernelyg daug ir tau teks laukti amžinai!" „Tada aš lauksiu, – tarė Džina. – Aš noriu visko."

Tiesą sakant, Džinos motina klydo. Džina gali turėti viską. Tyrimai rodo, kad ieškant vyro, kuris būtų panašaus amžiaus, panašaus išsilavinimo ir panašių politinių pažiūrų, „veiklos laukas" sumažėja maždaug 50 procentų. Bet vis tiek dar lieka pusė tuo požiūriu perspektyvių gyventojų, kadangi dauguma mūsų gyvename tarp vienaip ar kitaip į mus panašių žmonių. Daugeliui tų tinkamų kandidatų Džina pasirodys tobulai tinkanti būti mylima. Viskas, ką reikia padaryti Džinai, tai surasti vyrą, kuris jai irgi atrodys vertas meilės.

Tai yra viskas, ką *tu* turi padaryti. Surasti meilės vertą vyrą, kuriam tu irgi atrodysi verta meilės. Tai skaičių žaidimas. Tu turi gerbti save ir rodyti nulinę toleranciją tam, kuris su tavimi nesielgia pagarbiai. Turi suprasti, kada tu niekuo dėta, ir žinoti, ką tada daryti. Turi gebėti pajusti, kada smagiai leisti laiką, o kada sprukti, kada daryti nuolaidų, o kada pasakyti „jokiu būdu". Turi išmokti nekaltinti savęs ir nekelti sau dirbtinių kančių.

Ak, tiesa, dar vienas dalykas, jei nori turėti viską. Kai surasi vyrą, kuris bus netobulas, bet tobulai tinkantis būti mylimas, mylėk jį. Mylėk, nes mylėti taip gera. Tai natūralus žmogaus gebėjimas ir kuo dažniau juo pasinaudosi, tuo jis taps brandesnis. Jei jis nėra vertinamas ir neatsakoma tuo pačiu, susirask asmenį, kuris mylės tavo meilę. O kol jo ieškai, neatimk iš savęs mylėjimo džiaugsmo. Sudaryk mylimų žmonių sąrašą ir nepamiršk į jį įtraukti save.

14

Kaip suprasti, kad jis yra tas Vienintelis

Jei tu, kaip ir kai kurios kitos moterys, daug metų praleidai meilę prilygindama ilgesiui, matuodama ją pagal tai, kokią nelaimingą tave padarė tas ar kitas vyras, tau gali būti labai sunku susitikinėti su vyrais laikantis „kalta ne tu“ nuostatos. Kai lioveisi save kaltinti dėl kiekvieno nenusisekusio pasimatymo, kai nustojai bandyti save keisti dėl kokio nors kito asmens, o ne dėl savęs, kai suradai vaikiną, kuriam atrodai tobulai tinkanti būti mylima tokia, kokia esi, ir nusprendei, kad jis irgi tobulai tinka būti mylimas, ir nutarei pabandyti kurti artimus santykius, – kaip tau suprasti, ar jį tikrai myli, ar tiesiog jautiesi laiminga būdama mylima?

Kai kurioms tai atrodo visai lengva. Jos tau pasakys: „Aš paprasčiausiai žinojau, kad jis yra būtent *tas*." Galbūt šitaip atsitiko vienai ar kelioms tavo draugėms. Galbūt tai matei kine, televizijos laidoje ar apie tai skaitei knygoje. Tai paprastai reiškia, kad tie asmenys patyrė vieną iš anksčiau minėtų instinktyvių reakcijų. Jie išgyveno ypatingą akimirką, kai staiga suprato, jog žmogus, sėdintis kitoje stalo pusėje, yra tas, kurio jie visada norėjo.

> *Mano draugė Kolina šventai tiki „ilgos kelionės automobiliu" principu. Ji suprato, kad jos sužadėtinis Zachas yra būtent* tas *vyras per judviejų ilgą kelionę automobiliu iš Niujorko į Vašingtoną. Pirma, jog jie nė karto nesusikivirčijo dėl to, kas valdys radiją. Juodu tai darė paeiliui ir dažniausiai išrinkdavo tokią muziką, kurią vis tiek būtų išrinkęs kitas. Tačiau kelionėje atsitiko dar du svarbūs dalykai, vienas susijęs su tyla, kitas – su garsu. Kai jie važiavo automobilių prikimštu Naujojo Džersio greitkeliu, abu pradėjo garsiai plėšti Briuso Springstyno (Bruce Spingsteen) dainą „Born to Run", kurią tuo metu transliavo jų radijas. Pamatę, jog nesijaučia kvailai garsiai dainuodami, per tą ilgą kelionę juodu tai darė daugybę kartų. Bet buvo ir tylos valandėlių, kai nė vienas nedainuodavo ir net nekalbėdavo. Vėliau Kolina sakė: „Tai, kad mes abu taip gerai jautėmės nugrimzdę į savo mintis, jog mums visai nebuvo būtina be paliovos šnekėtis, mane įtikino, kad jis yra būtent tas vyras, kurio ieškojau visą gyvenimą. Aš galėjau įsivaizduoti, kaip mes šitaip keliaujame su savo vaikais ir vaikaičiais."*

Kai įvyksta toks „nušvitimas“, tai paprastai reiškia, kad tavo galvos smegenys ir instinktyvios reakcijos veikia išvien ragindamos priimti teigiamą sprendimą vyro atžvilgiu. Ir jei tas pojūtis kyla pakankamai ilgai bendravus su asmeniu, kuriam tu atrodai tobulai tinkanti būti mylima, galbūt tuo pojūčiu reikėtų pasikliauti.

Panašiai nutiko Endžei. Ji stipriai apsinuodijo maistu (su visomis nemaloniomis pasekmėmis), o jos vaikinas Džo visą savaitgalį praleido būdamas šalia ir ja rūpindamasis. Juodu susitikinėjo vos kelis mėnesius ir tai buvo pirmas kartas, kai jis matė ją, švelniai tariant, ne visai tobulą. Džo puikiai valdė situaciją. Tą savaitgalį jie abu – ir Džo, ir Endžė – vienas kitą išvydo kitokius ir dėl to suartėjo dar labiau.

Bet tokie „nušvitimai“ būna reti ir kartais klaidinantys. Egzistuoja daugiau būdų išsiaiškinti, ar vyras palenkė tavo širdį – ar jis tau iš tikrųjų yra tas vienintelis.

Giminingos sielos testas

Paklausk dešimties sutuoktinių porų, kaip jie suprato, jog yra skirti vienas kitam, ir tikriausiai išgirsi dešimt skirtingų atsakymų. Maža to, kiekvienas sutuoktinis gali atsakyti savaip! Bet pagrindinis veiksnys visada būna toks pat: kažkas juos privertė pajusti, jog kitas asmuo yra gimininga siela. Ką tai reiškia? Tai reiškia, kad abu mato, jog tas kitas puoselėja tą pačią esminę vertybę, tą patį prioritetą, siekį ar tikėjimą – tą subtilų dalyką, kuris jų esybėje glūdi taip giliai, kad yra dalis to, kaip jie patys save apibūdina.

Kad Garis yra jai skirtas vyras, Morganai padėjo suprasti vaikų klausimas. Juodu leido romantišką savaitgalį paplūdimyje ir vakare, glamonėdamiesi lovoje, prakalbo apie tai, jog savo vaikus auklėtų skiepydami jiems senąsias vertybes. Nors iki tol jie niekada nešnekėjo apie santuoką, dabar abu suprato, jog šito dalyko nori. Juodu beregint ėmė duoti vardus vaikams, kuriuos vieną dieną turės. „Aš pamačiau Garį tokį, kokio dar nebuvau mačiusi, ir žinojau, kad jis kalba rimtai, – vėliau sakė Morgana. – Tai nebuvo nerūpestingas plepėjimas lovoje. Supratau, jog jis nori vaikų lygiai taip pat kaip aš, o tas faktas, kad mes taip lengvai sutarėme dėl jų vardų, mane visiškai nuginklavo."

Jei tau atrodo, kad pamilai giminingą sielą, bet tuo nesi tikra, paklausk savęs, ar tu ir tas vyras gyvenate tame pačiame psichologiniame pasaulyje. Ar sutampa jūsų požiūriai į šeimą, draugus, Dievą, naminius gyvulėlius, savaitgalio pramogas, pinigus, stalo žaidimus, maistą, muziką, seksą, kino filmus? Ar sutampa visiškai, ar dalinai? Jums nereikia būti tiksliomis vienas kito kopijomis, kad jaustumėtės kaip giminingos sielos, bet kuo daugiau turėsite tų dalinių sutapimų, tuo jaukiau bus svetimoje teritorijoje, tuo tvirčiau tikėsi, jog esi moteris, suradusi savo emocinius namus. Mano draugė Konė tai vadina „pažasties" testu. Kai judu kartu sėdite, kai jis tave apkabinęs, o tu tiesiog klausaisi jo kalbėjimo priglaudusi galvą jam prie peties, ar tai, ką jis sako, tau sukelia norą šitaip ir likti ten, ties jo pažastimi? Jei atsakymas teigiamas, turbūt tu suradai giminingą sielą, o tavo meilė tam vyrui veikiausiai stiprės.

Šypsenos testas

Galbūt prisimeni, kad aš perspėjau susirūpinimo nepainioti su meile. Kada nors praeityje tu galėjai sau pasakyti: „Jei jis mane verčia šitaip nerimauti, tikriausiai aš jį myliu." Daugiau taip nesakyk. Iš tikrųjų tavo susirūpinimas reiškia tik vieną dalyką – kad tas vyrukas yra tavo susirūpinimo šaltinis. Jei nori sužinoti, ar jis tau iš tiesų labai patinka, paklausk savęs, kaip dažnai jis priverčia tave šypsotis. Ne sąmoningai tave linksmindamas, ne pasakodamas anekdotus ir ne kvailiodamas tarsi klounas, bet būdamas savimi. Jei būdama su juo tu džiugiai šypsaisi, jei klausydama jo džiugiai šypsaisi, jei galvodama apie jį džiugiai šypsaisi, tada jis tau iš tiesų patinka ir yra svarbus. Labai tikėtina, kad jis tau taip labai patinka, jog tai galima vadinti meile. Skirk jam taškų meilės skalėje.

Petei labai patiko būti su Marku. Jis turėjo tokį nežabotą humoro jausmą, kad Petė nuolat plyšdavo juokais. Bet buvo ir kitų dalykų, dėl kurių Markas jai patiko. Jis rūpestingai elgėsi su savo senyva motina. Jis jodinėdavo Petės trejų metukų dukterėčią net ir pavargęs po ilgos darbo dienos. Jis skambindavo Petei vakarais ir būdavo paskutinis asmuo, su kuriuo ji kalbėdavosi prieš miegą. Bet kaip labai myli Marką, Petė suprato tik draugėms pradėjus ją erzinti, jog ji „švyti". Vėliau Petė kalbėjo: „Jos sakė, kad aš tikriausiai įsimylėjau, nes kaskart, kai mane sutinka, palaimingai šypsausi. Ir jei bendraujant su jomis Markas man paskambindavo į mobilųjį telefoną, aš išsišiepdavau iki ausų ir šypsena nedingdavo iš mano veido visą vakarą. Net mano tėvai tai pastebėjo. Jie sakė neprisimenantys, kad būčiau buvusi tokia laiminga su kitu vyru."

Markas tikriausiai jautė tą patį, nes juodu susituokė ir laimingi laukia savo pirmo vaikelio gimimo. Net jei santykiai su vyruku, priverčiančio tave šypsotis kiaurą dieną, nesibaigs santuoka, tai yra patikimas kriterijus ateičiai.

Malonumo suteikimo testas

Tai skamba banaliai, tačiau kai ką nors mylime, mes norime, kad tas asmuo būtų laimingas. Tiesą sakant, šis siekis padaryti jį laimingą tampa toks natūralus ir automatiškas kaip siekis padaryti laimingą save. Mes sužinome, kas jam patinka, ir pasakojame apie tai visiems, kurie tik klausosi:

„Aną vakarą ėjome valgyti jūros gėrybių, kadangi Frenkas jas dievina."
„Aš esu „Red Sox" komandos aistruolė, nes Trevisas dėl jos pamišęs."
„Mano Metui patinka pramogos paplūdimyje, todėl jo gimtadienio proga išnuomovau vasarnamį pajūryje."

Ar pastebėjai – jei esi dėmesinga dalykams, kuriems vyrukas teikia pirmenybę, ir jiems skiri daug laiko, tikriausiai jį įsimylėjai. Tai nereiškia, kad atsisakai savęs, aukojiesi ar nori būti jo šešėlyje. Tai tik reiškia, jog randi progų padaryti jį laimingą, nes jis daro laimingą tave. Tai tampa malonumu, o ne prievole. Užuot jautusi apmaudą, jautiesi dosni. Jis suteikia tau džiaugsmo ir tu atsakai tuo pačiu. Tu nori jam įtikti, bet ne tuo žmonos stiliumi, kuris vaizduojamas praėjusio am-

žiaus šeštojo dešimtmečio situacijų komedijose. Siekti jam įtikti ir daryti laimingą tau dabar yra visai lengva.

Šitaip atsitiko Elisonai, kai ji suartėjo su Tomu. Elisona suprato, jog yra giliai įklimpusi, kai ji, išsukusi iš kelio, kelis kvartalus kulniavo į Tomo dažnai lankomą kulinarijos parduotuvę, kad nupirktų makaronų salotų, kurias jis labai mėgo. Stebėdama, koks patenkintas atrodė jomis pavaišintas Tomas, Elisona pagalvojo, jog tikrai vertėjo šitaip pasistengti. Kai jos sesuo Ana pamatė, kaip Elisona, norėdama įtikti Tomui, daro jam visokius malonius mažmožius, ji ėmė ją linksmai erzinti: „Tu lenki net mamą. Prisimink, kaip mes šaipydavomės iš jos šokinėjimo apie tėvelį. O kaip ji rūpindavosi, kad arbata, jam kiekvieną kartą patiekiama po vakarienės, būtų tinkamai užplikyta!" Elisona nusijuokė, o tada prakalbo apie esminį skirtumą: „Mama pildė kiekvieną tėvelio užgaidą, bet jis niekada jai nepadėkojo, niekada jos iš tikrųjų nevertino. O Tomas man net tik visada padėkoja, bet ir atsilygina tuo pačiu. Konkrečiais veiksmais. Pavyzdžiui, kai būnu įsitempusi ar pavargusi po sunkios dienos, jis man masažuoja nugarą. Jis taip pat parneša namo gėlių, nes aš jas mėgstu, ir geria su manimi baltąjį vyną, nors žinau, kad mieliau gurkšnotų alų!"

Toks vyrukas kaip Tomas, kuris gerbia ir vertina viską, ką dėl jo darai – ir pats visaip stengiasi nudžiuginti tave – tikrai yra vertas tavo meilės.

Dairymosi testas

Kaip kad žmogaus prigimčiai būdinga įsipareigoti ir poruotis, pasak etologijos specialistų, žmogaus prigimčiai taip pat būdinga ieškoti papildomų ar būsimų partnerių. Pripažinkime, visur yra mielų vaikinų ir galbūt tu ne vienerius metus praleidai jų dairydamasi. Jei pastebėjai, jog lioveisi jų dairytis, tai gali būti rimtas signalas, kad vaikinas, su kuriuo susitikinėji, yra būtent *tas*.

Kad Robertas yra „būtent tas“, Daniela įsitikino su draugėmis linksmindamasi vakariniame šokių klube, skirtame merginoms. Ji tiesiog niekaip negalėjo liautis apie jį galvojusi. Tą vakarą Daniela pirmą kartą aiškiai suprato, kaip labai ji ilgisi Roberto, kai jo nebūna šalia. Ji tik nesuprato, jog nustojo „dairytis“. Užtat tai pastebėjo jos draugės. Jos vertino vyrus, klausinėjo Danielos nuomonės, kuris iš jų turi dailiausią užpakalį, didžiausius bicepsus ar kerinčią šypseną, o jai tai visiškai nerūpėjo. „Ojojoi, – šaipėsi draugės. – Daniela, tu esi žuvęs žmogus. Pati sugalvojai vertinimo sistemą, kurią taikėme vyrukams, o dabar net nenori į juos žiūrėti.“ Taip, aš esu žuvęs žmogus, *pagalvojo Daniela. Iki tol taip mėgusi leisti laiką su draugėmis, ji pirmąkart gyvenime pasibodėjo jų flirtavimu.*

Iš pradžių meilė mūsų emocinį dėmesio centrą sutelkia ties vienu asmeniu, paskui mus pastūmėja to asmens link ir galiausiai prie jo „pririša“. Danielai šis procesas, regis, įsibėgėjo.

Laiko testas

Nereikia jokių tyrimų, kad įsitikintum, jog įsimylėjus tampa svarbi ne tik santykių kokybė, bet ir kiekybė. Kitaip sakant, su mylimu asmeniu norisi praleisti kuo daugiau laiko. Jei jo prašai tau padėti nupirkti padangas automobiliui arba pastebi, jog mažiau laiko skiri vaikščiojimui po parduotuves, kad galėtum su juo dažniau nueiti į kiną, skirk jam taškų meilės skalėje.

Taša visada buvo labai nepriklausoma. Susitikinėdama su vaikinais, ji pati nustatydavo pasimatymo laikus ir vietas. Jokiam vaikinui ji neleisdavo iš jos atimti pernelyg daug laiko. Kiekvieną savaitę ji skirdavo laiko tik sau, kai vaikščiodavo po parduotuves, vykdavo į grožio saloną ar bendraudavo su geriausiomis draugėmis. Būtent jos pirmos ir suprato, kad Taša rimtai įsimylėjo, mat pradėjusi susitikinėti su Tajumi, ji vis trumpino vakarinius pasilinksminimus su jomis. Taša niekada nebuvo didelė sporto mėgėja, bet per beisbolo sezoną ji kelis kartus per savaitę eidavo su Tajumi žiūrėti jo mylimos komandos žaidimo. Taša ėmė jį kviesti pas savo senelę sekmadienio pietų. Nors Taša labai mėgo išsipuošusi pasėdėti gražiuose restoranuose, per Tajaus apsilankymus ji pradėjo užsakinėti į namus picas ar kinų maistą – ir teigė, jog tai nemažiau smagu. Taša vis dar jautėsi nepriklausoma. Bet dabar ji buvo ir laiminga meilės vergė.

Jei nenori, kad vaikinas nueitų pasimatymui pasibaigus, arba jei viliesi, jog jis tau paskambins prieš miegą, tikriausiai jis tau labai patinka. Jei tas laikas, kurį praleidi be jo, tau

atrodo esąs „tarpinis“ laikas, lūkuriavimo laikas ar net beprasmis laikas, tikėtina, jog tu įsimylėjai. Jei vaikinas, regis, irgi nori daugiau laiko praleisti su tavimi, gali būti, kad jūs abu įsimylėjote vienas kitą. Jei šis jausmas stiprėja, paprastai tai reiškia tikrą meilę.

„Pasiūlymų paketo“ testas

Ar jis pasakoja vaikiškus sąmojus? Ar šokdamas nejaučia ritmo? Ar nori apsikirpti pernelyg trumpai? Ir ar tau visa tai atrodo tiesiog kaip „pasiūlymų paketo“ dalis? Jei atrodo, tu jį iš tiesų savaip myli. Tu žinai, kad nė vienas vaikinas nėra tobulas, bet kai kurių vaikinų trūkumai tave erzina. *Jo* trūkumai tavęs neerzina. Jis jų tiesiog turi, ką padarysi... Taip, jie verčia tave dūsauti ir kilnoti antakius, tačiau tu to vyruko nepalieki.

Robina nemėgo tvarkingų vyrukų – galbūt dėl to, jog augo turtingų žmonių rajone, kur jų knibždėte knibždėjo. Ji netgi išsirinko koledžą kitame mieste, kad būtų kuo toliau nuo tų berniukų saldainiukų brolijos ir turėtų galimybę susipažinti su visai kitokiais vyrais. Ir Robina iš tiesų ėmė susitikinėti su vyrais, kurie labai skyrėsi nuo privačių mokyklų mokinių ir sportininkų, gyvenančių jos gimtajame mieste. Paskui ji grįžo namo atostogų ir susipažino su Bradu, vieno Robinos mokyklos draugo pusbroliu. Jis buvo tvarkingai *apsirengęs – polo marškinėliai, chaki spalvos kelnės ir bateliai „topsaideriai“ (žinoma, be kojinių). Tačiau Robina negalėjo nuo jo atplėšti akių. Tą vakarą, kai susipažino, juodu kalbėjosi valandų valandas,*

paskui apsikeitė telefono numeriais ir elektroninio pašto adresais, kad galėtų palaikyti ryšį. Pažinusi Bradą geriau, Robina atskleidė jį turint daugybę keistybių – ir ne tik susijusių su dabitiška apranga, kuri ją visada varė iš proto. Bradas buvo prastas vairuotojas ir nemėgo bendrauti elektroniniu paštu. Jis nepalikdavo žinučių, jei Robinai paskambindavo tada, kai ji prausdavosi duše. Jam patiko siaubo filmai, o Robina jų neapkentė. Trumpiau tariant, Bradas turėjo būti paskutinis vyras žemėje, su kuriuo Robina norėtų artimai bendrauti, ir vis dėlto jos, regis, labai neerzino nė vienas neįprastas jo ypatumas. Kuo kiti vyrukai Robinai keldavo baisų apmaudą, tuo Bradas jai atrodė kone žavus. O kai prieš visų filmo „Svetimas" („Alien") dalių žiūrėjimą namuose Robina aptiko save kaitinančią kukurūzų spragėsius mikrobangų krosnelėje, ji suprato esanti įsimylėjusi.

Tad štai kaip kartais atsitinka. Visiškai netikėtai tavo gyvenime atsiranda vyras, kupinas keisčiausių ypatumų, o tu arba juos pateisini, arba suvoki, kad tai neturi reikšmės, nes jie yra dalis to, kas tą vyrą tau daro tokį ypatingą.

„Tikrojo aš" testas

Tai pats geriausias testas. Ar tau atrodo, kad gali jam atskleisti save visą ir kad jis manys, jog tavo keistybės tėra „pasiūlymų paketo" dalis? Jei šalia jo įstengi būti visiškai natūrali, vadinasi, privalai juo pasitikėti, kad sužinotum, jog jam esi tobulai tinkanti būti mylima ir jį pakankamai mylėti, kad jį

patikrintum. Nedaryk klaidos galvodama, jog komfortiškas bendravimas reiškia, kad jūs esate „tiesiog draugai" ar kad abipusė trauka ir aistra baigia išblėsti. Tikra meilė išlaiko laiko testą ir „tikrojo aš" testą, nes ji skatina jus norėti būti kartu ganėtinai ilgai ne vien tam, kad turėtumėte vaikų, bet ir tam, kad juos kartu augintumėte – ir džiaugtumėtės vienas kitu, kai jie užaugs.

Karina suprato, kad vienas iš pačių blogiausių jos bruožų yra ūmus būdas, ir paprastai labai stengdavosi jį tramdyti darbe ar svetimų žmonių akivaizdoje. Kariną geriausiai pažįstantys žmonės žinojo, jog ji gali bet kada pratrūkti ir jog jai tiesiog reikia išleisti šiek tiek garo, kad galėtų grįžti prie pradėto darbo. Karina susitikinėjo su Gregu apie šešis mėnesius, kol galiausiai jis savo kailiu pajuto, ką reiškia jos ūmus būdas. Karina abejojo, ar dar kada nors pamatys Gregą. Tačiau kitą dieną jis paskambino ir juokaudamas paklausė: „Ar audra nurimo, ar jūroje vis dar siaučia štormas?" Juodu pasijuokė ir Karinai truputį atlėgo. Kai juodu tą dieną susitiko, ji pradėjo atsiprašinėti, bet Gregas ją sustabdė sakydamas, jog jį sužavėjo tai, jog ji nesitaiksto su absurdišku žmonių elgesiu ir to nuo jų neslepia. Karina bijojo, kad Gregas ją atstums, bet jis apkabino ją. Karina suprato, jog Gregas yra vyras, kurį jai reikia turėti savo gyvenime taip ilgai, kiek jis sutiks.

Kai nesijaudini dėl to, kaip atrodai ryte ar per ilgą savaitgalį, tu supranti, jog pradėjai komfortiškai jaustis šalia savo vaikino. Kai leidi sau prie jo nesivaržyti – tiesiogine ir perkel-

tine šio žodžio prasme – tu tikrai esi su juo vienoje intymioje zonoje. Jei jis pasilieka, irgi yra toje zonoje.

Švytėjimo testas

Ar tavo veidas nušvinta jam įžengus į kambarį? Ar po sunkios dienos tu atgyji, kai jis paskambina į tavo duris? Ar po telefoninio pokalbio su juo kimbi į pradėtą darbą su dviguba energija? Jei taip, tyrinėtojai tau pasakys, kad tu tikriausiai esi įsimylėjusi. Pasak jų, tam tikros mūsų smegenų „apdovanojimo centro“ dalys būna stimuliuojamos vien žiūrint į asmenį, kurį mylime. Tada šis centras išskiria daugiau cheminių junginių, dėl kurių poveikio gerėja gebėjimas susikaupti, daugėja energijos, pasitaiso nuotaika.

> *Kerė buvo kompanijos teisininkė ir dirbo neskaičiuodama valandų. Po ilgos darbo dienos ji tetrokšdavo paršliaužti namo ir susirangyti ant sofos. Jai nesinorėdavo su niekuo kalbėtis, todėl telefone įjungdavo garso pašto funkciją. Vakarienei užkrimsdavo salotų arba kokio nors šaldyto maisto. Tada Kerė griūdavo į lovą – viena. Paskui ji susipažino su Semu ir pastebėjo, jog negali sulaukti, kada su juo susitiks baigiantis dienai. Kerės jausmai Semui jai tapo tikru adrenalino šaltiniu. Iki tol ji niekada neįsivaizdavo, kad jos organizmas gali jo tiek daug išskirti. Kerė staiga prisimindavo Semą pačiais netikėčiausiais darbo dienos momentais ir ją užplūsdavo energija vien nuo minties apie tai, kad juodu vakarop susitiks. Ir tada neperžiūrėtų dokumentų šūsnis ant jos darbo stalo imdavo žai-*

biškai tirpti. Darbo dienomis juodu niekada neišbūdavo nesimatę ilgiau kaip dvi dienas. Savaitgaliais jie kartu leisdavo valandų valandas ir visada turėdavo energijos mylėtis.

Susižavėjimo fazė paprastai trunka tol, kol mus pribaigia išsekimas, bet jei tai meilė, „švytėjimo" fazė tęsiasi ir tęsiasi. Netgi po daugybės metų partneriai kvailokai nusišypso žiūrėdami į savo mylimojo nuotrauką ar į dar ką nors, kas jiems primena ypatingas akimirkas, praleistas su tuo asmeniu. Aš turiu vedusio maždaug devyniasdešimties metų vyro laišką, kuriame jis sako, jog rašydamas tą laišką pro langą mato savo žmoną, grįžtančią į jų namus, ir kad į ją žiūrint jį užlieja džiaugsmas ir pasigėrėjimas. Štai kokios meilės turėtume ieškoti. Štai kokią meilę, viliuosi, mes visos galime rasti!

Būti mylimai ar pačiai mylėti

Tarkime, tau vis dar ne viskas aišku meilės srityje. Tarkime, tu susitikinėji su vaikinu, kuris yra nepriekaištingai šaunus ir nuostabiai su tavimi elgiasi. Tarkime, tau gera būti su juo. Tu jautiesi ypatinga, nes jis akivaizdžiai tave dievina, dovanoja dovanas ir vedasi į vietas, kurios tau patinka. Tarkime, tu sakai sau, kad jį myli, bet kažkas tau neleidžia tų santykių paversti įpareigojančiais. Gali būti, jog tu jo nemyli arba bent jau myli ne taip kaip jis myli tave. Jo meilė suteikia tau daug malonumo, bet tu tikriausiai jam nesuteiki tokio paties malonumo. Neversk dėl to savęs jaustis blogai. Prisimink pirmą nuostatą: tu tobulai tinki būti mylima ir nesi nei išranki, nei

įžūli, nei „princesiška“. Galbūt tam tikra tavo esybės dalis jį myli, tačiau jei giliai širdyje žinai, kad jis nėra tavo tobulas partneris, tada turėtum santykius nutraukti, nes tai yra nesąžininga jo atžvilgiu.

Intuityviai tu tai jau jauti. Mano apklausa parodė, jog moterys ryžtasi nutraukti santykius kur kas dažniau negu vyrai. Kad buvo palikti, atsakė 90 procentų apklaustų vyrų. Tik 61 procentas kalbintų moterų pripažino, jog buvo pamestos.

Tikėtina, kad tavo santykiai su tuo vyru vis tiek pašlytų, net jei nuspręstum su juo kol kas nesiskirti. Kodėl? Mat anksčiau ar vėliau tavo partneris suvoks tiesą ir tai gali būti didžiulis smūgis jam ir jūsų santykiams. Džėjus Segalas (Jay Segal), filosofijos mokslų daktaras iš Templio universiteto Filadelfijoje, apklausęs daugiau kaip du tūkstančius koledžo studentų atskleidė, jog 90 procentų jų kada nors gyvenime buvo palikti mylimo asmens, nes „karščiau mylėjo“ negu anas. Reikalas tas, kad „karščiau mylintis“ asmuo paprastai būna toks reiklus, savininkiškas ar jautrus, jog kitas asmuo jaučia kaltę arba apmaudą. Antra vertus, kaip nustatė dr. Zikas Rubinas, išsiskiria tik 24 procentai porų, kuriose abu partneriai mano, jog vienodai myli vienas kitą ir vienodai stengiasi puoselėti santykius.

Tad kantriai ieškok vyruko, kuriam atrodysi tobulai tinkanti būti mylima, ir įsitikink, jog jis tau irgi atrodo tobulai tinkantis būti mylimas. O tada beprotiškai įsimylėk!

15 Kaip suprasti, kad tai tikra

Moterys, tobulai tinkančios būti mylimos, neeikvoja savo laiko vyrams, kurie su jomis atitinkamai nesielgia. Bet kaip žinoti, ką iš tikrųjų jaučia vyrukas? Ne paslaptis, kad dažnai vyrai sako, jog tave myli, ir jiems netgi šitaip atrodo, iš tikrųjų atrodo, tačiau taip niekada ir neprisiruošia tau įsipareigoti. Mes visos pažįstame moterų, kurios pernelyg daug laiko praleido su vyrais, kalbėjusiais gražius dalykus, bet nieko panašaus nedariusiais. Daugeliui iš mūsų irgi teko pabūti tokių moterų kailyje. Tad kai sutinki vyrą, kuris tau atrodo tobulai tinkantis būti mylimas, kaip suprasti, ar jo ketinimai yra rimti? Tai leidžia pasakyti tam tikri požymiai. Ieškok jų ir rodyk nulinę toleranciją jų neturintiems vyrukams.

Bet pirmiausia pamiršk pasakas. Būk atsargi, jei vyrukas kalba tarsi meilės romano herojus ir nepriekaištingai elgiasi. Tai paprastai nereiškia, kad jis myli; tai paprastai reiškia, jog jis daug repetavo! Aš nenoriu sužlugdyti tavo vilčių, bet kaip sakydavo mano senelė, jei kas nors atrodo pernelyg gražiai, kad būtų tiesa, tikriausiai tai nėra tiesa. Vyrukas, kuris verčiasi per galvą demonstruodamas savo meilę, mušasi sau į krūtinę ir nuolat kalba, kokia tu nuostabi, gali tiesiog meilikauti. Tikri jausmai dažnai sumažina drąsą ir verčia vyrus jaustis suvaržytus. Užuot pirmi atvėrę savo širdis ir rizikavę skaudžiai nudegti, vyrai paprastai linkę laukti ženklo iš mūsų. Kitaip sakant, jei kas nors daroma per daug lengvai, tai atrodo įtartina. Vyrukas turėtų jausti didesnę įtampą. Žinoma, ne visi šitaip elgiasi, bet tikrai yra daugybė vyrų, kurie savo silpnus jausmus kompensuoja romantiškų žodžių srautais ir „vadovėliniais" poelgiais. Tad jei vyrukas į pirmą pasimatymą ateina laikydamas rankoje vieną raudoną rožę, žinok: ta rožė nėra dovana *tau* – tai puošmena *jam*.

Vienas iš požymių, kad vyras iš tikrųjų tavimi žavisi, yra tam tikras jo nervingumas. Kaip jau sakiau, kai vyrai įsimyli, dauguma jų būna truputį neryžtingi ir tokie pat įsitempę kaip ir mes. Jie iškart nepuola pasakoti, ką jaučia – dalinai dėl to, kad nenori tavęs įžeisti ar atbaidyti, dalinai dėl to, jog mąsto šitaip: *Tai yra tikra. Aš nenoriu visko sugadinti.* Tad klausykis, ką vyrukas kalba ar ko nekalba, ir stebėk jo kasdienius poelgius – jie pasako daugiau negu žodžiai.

Jei vyras nori, kad būtum jo gyvenime, jis padarys tave savo gyvenimo dalimi. Jei jis tave pristato savo draugams, bendradarbiams ar šeimai, tai yra aiškus požymis, jog jo ketinimai rimti. Tikrai įsimylėjęs vyras tave įtrauks į savo planus ir

trokš tave supažindinti su visais žmonėmis, esančiais jo gyvenime. Jis neieško dingsčių tave izoliuoti, atvirkščiai, nori, kad taptum jo gyvenimo dalimi ir to kryptingai siekia. Jei vyras tave iš tikrųjų myli, jis nesielgia su tavimi vienaip, kai judu būnate tik dviese (šiltai), ir kitaip, kai judu būnate su jo draugais (šaltai). Žinoma, prie draugų jis gali elgtis šiek tiek vyriškiau, bet netaps visiškai kitokiu asmeniu. Jei jo ketinimai rimti, jis elgsis tikroviškai. Apie tokį vyrą tu žinosi beveik tiek pat, kiek apie jį žino jo draugai ir šeima.

Koks kitas požymis, rodantis, kad jis tave laiko tobulai tinkančia būti mylima? Jis nori tapti ir *tavo* gyvenimo dalimi. Jis nori susitikti su tavo šeimos nariais ir draugais, o susitikęs skiria laiko pasikalbėjimui ir jų pažinimui. Jis nori jiems patikti, tačiau ne dėl savo savimeilės, bet dėl gerų žodžių. Jis nori būti tavo gyvenimo dalimi, todėl stengiasi daryti dalykus, kuriuos tu mėgsti. Gal jis niekada nebuvo „vieversys" kaip tu, visgi deda pastangas savaitgaliais keltis kartu su tavimi. Arba nieko neišmano apie meną, bet eina su tavimi į meno galerijas. Jis nėra tavo klonas (ir tau to nereikia), tačiau nori su tavimi suartėti ir to siekia.

Grįžk prie pagrindinių dalykų

Kai kurie požymiai yra tokie akivaizdūs, kad tau gali pasirodyti, jog apie juos neverta net kalbėti. Visgi mes kalbėsime, nes kai pačios įsimylime, pamirštame į juos atkreipti dėmesį. Užuot stabtelėjusios ir įvertinusios vyruko veiksmus, mes tiesiog manome, kad jis – nesvarbu, ką kalba ir daro –

jaučia tą patį, ką jaučiame mes. Arba taip labai norime įtikti, jog persistengiame. Tad grįžk prie pagrindinių dalykų. Štai kokius klausimus turi sau užduoti:

Ar jis rengia ilgalaikius planus?

„Paskutinės minutės" skambučiai ir pasimatymai – smagūs dalykai, jeigu jie yra tik išimtys, o ne norma. Bet koks vyrukas, kuris tave apgaudinėja tvirtindamas, kad nori jūsų bendravimą išlaikyti spontanišką, daro būtent tai – tave apgaudinėja.

Kai Nensė susitikinėjo su Ronu, kartu juodu patyrė daug smagių dalykų, tik buvo viena problema – kaip *susitikti. Kiekvieną savaitės dieną Ronis sakydavo vakare turįs reikalų, pavyzdžiui, vakarienę su klientu ar tradicinį trečiadienio pokerį su draugais. Jis turėjo savo firmą, dirbo savanoriu, buvo vietinės ledo ritulio komandos narys. Tie reti atvejai, kai juodu susitikdavo, kassyk vykdavo vienodai: Ronis paskambindavo Nensei paskutinę akimirką ir pranešdavo, kada ir kur jie vakarieniaus arba į kokį kino teatrą eis. Jų pasimatymai irgi baigdavosi vienodai: Ronis niekada nepasakydavo, kada jie susitiks kitą kartą. Save ir savo drauges Nensė tikino, jog ją žavi toks Ronio veiklumas ir tai, kad jis yra įkūręs savo firmą. „Jis pasinėręs į darbus", – kalbėjo ji. Šitaip vyko daug mėnesių, kol galiausiai Ronis jai paskambino ir pasakė, jog yra susižadėjęs (tad štai kuo jis būdavo taip užsiėmęs!).*

Jei vyrukas tave tikrai įsimylėjo, jis ras tau laiko, kad ir kas būtų – kompanijos prezidentas ar senatorius. Jis pasiims tave į verslo kelionę, pakvies kartu papietauti ar nusives į

ledo ritulio varžybas. Jei jis iš tiesų yra labai užsiėmęs, tada pasistengs viską numatyti iš anksto, kad tu būtum įtraukta į jo tvarkaraštį ir taptum jo karštligiško gyvenimo dalimi.

Jei vaikinas iš tikrųjų myli, jam iš tikrųjų norisi planuoti.

Mylintis vyras mąsto į priekį ir nerimauja dėl to, kad koks nors kitas asmuo neužimtų jo mylimos moters laiko. Jei manimi netiki, paklausk bet kurio kada nors mylėjusio pažįstamo vyro (brolio, dėdės, tėvo). Aš girdžiu, ką jie sako mano kabinete, ir skaitau jų atsakymus į apklausų klausimus. Vyrukai yra linkę įsimylėti sunkiau, bet ilgiau būna įsimylėję. Geidžiamos moters palankumo siekimas juos daro nervingus, užtat išlaiko susidomėjusius.

Todas buvo „paskutinės minutės" tipo vyrukas. Jam nerūpėjo planuoti nei savo savaitgalių, nei savo atostogų, nei savo gyvenimo. Todas sakydavo, kad jam patinka rytais nubusti neturint jokių įsipareigojimų, išskyrus darbą. Paskui vieną šeštadienio vakarą pajūrio kurorto klube jis susipažino su Kris ir išgirdo save klausiant, ar ji ten bus kitą šeštadienį. Kris atsakė, jog bus, ir davė jam savo telefono numerį. Todas svarstė, kiek kitų vyrukų taip pat siekia jos palankumo, nes tą vakarą tokių matė bent penkis. Antradienį jis paskambino Kris ir dar kartą pasitikrino, ar ji šeštadienį ateis į klubą. Visą penktadienį jis su jauduliu laukė rytojaus vakaro. Tiesą sakant, po to karto Todas tiek daug dėmesio skirdavo susitikimams su Kris ir

taip nerimaudavo dėl to, kad ji gali apsigalvoti, jog jų planai niekada nepanėšėjo į tvirtą įsipareigojimą. Jis kiekvieną savaitę skambindavo ir tardavosi dėl susitikimo savaitgalį. Kol sykį to nepadarė. Tąkart jis paskambino Kris tik šeštadienio rytą, vykdamas į pajūrio kurortą. Nors ji, rodės, buvo patenkinta sulaukusi jo skambučio, bet atsakė jau susiplanavusi kai ką kita – deja! Todas nusprendė, jog susitikinėjimai su Kris yra tai, ką jis renkasi, *ir nuo tada savaitgalius visada „rezervuodavo".*

Rodyk nulinę toleranciją vyrui, kuris neplanuoja.

Ar jo planuose būna laiko tik jums dviems?

Linksmintis su būriu draugų, žinoma, smagu, tačiau jūs netapsite pora, jei niekada nebūsite tik dviese. Jei tu jam iš tikrųjų atrodai tobulai tinkanti būti mylima, jis nekantraudamas lauks, kada galės likti vienas su tavimi. Jei vyrukas tave labai greitai įtraukia į savo socialinį gyvenimą – vedasi į namus, į susitikimus su draugais, į vakarėlius darbe ar į automobilių salonus – jis gali būti tiesiog bendruomeninis gyvūnas. Išsiaiškink, ar jo draugai ir šeima pažinojo *visas* moteris, su kuriomis jis susitikinėjo. Jei pažinojo, vadinasi, tu esi ne Vienintelė, o tik viena iš daugelio.

Jei jis yra laimingas vien žiūrėdamas į tave, tai geras ženklas.

Jei jis siūlo kur nors kartu pasprukti, tai geras ženklas.

Jei jis sukūrė „ritualą", kuris yra tik judviejų (pavyzdžiui, sekmadienio rytais jis perka riestainius, o tu kepi kiaušinienę), tai yra geras ženklas.

Kitaip sakant, jei vyrukas nenori kuo daugiau laiko praleisti vien su tavimi (ir ne tik lovoje), nenusimink. Kalta ne tu, kaltas jis!

Nesibaigiantys „grupiniai" pasimatymai yra paaugliams, ir jei vyrukas negali būti vienas su tavimi, tikriausiai jis tebėra emocinis paauglys. Kalta ne tu, kaltas jis!

Joks vyras, negalintis būti vienudu su moterimi, niekada netaps poros dalimi. Tau nereikia tokio vyro. Kalta ne tu, kaltas jis!

Ar jis primena svarbius dalykus – ir kai kuriuos mažmožius taip pat?

O turėtų prisiminti, nes šitaip veikia Motina Gamta! Kai įsimylime, mūsų smegenyse atitinkamai pasikeičia cheminiai procesai, dėl to pagerėja gebėjimas įsidėmėti dalykus, susijusius su mylimu asmeniu. Tad vyrukas turėtų lengvai prisiminti, kokią mokyklą lankei ar kokius ledus labiausiai mėgsti. Žinoma, jis gali neprisiminti *visko*, bet jei neprisimena *nieko*, tada jam – nulinė tolerancija! Jis tavęs nemyli ir turėtų nešdintis iš tavo gyvenimo. Rinkis iš vyrukų, prisimenančių, kur jūs sustojote, kai matėtės paskutinį kartą, o ne iš tų, kurie kiekvieną kartą jums kalbantis pradeda nuo pradžių.

Ieškok vyruko, kuris klausysis, ką tu sakai, o ne tiesiog lauks savo eilės kalbėti.

Ar jis stengiasi tau padaryti įspūdį?

Jei vyrukas tave įsimylėjo, jis norės, jog ir tu įsimylėtum jį, todėl automatiškai stengsis tau padaryti įspūdį. Bet tai nereiškia, kad jis turėtų girtis savo įspūdinga karjera, milžinišku plazminiu televizoriumi ar prašmatniu automobiliu. Tai ne meilė – tai narcisizmas. Vyrukas, kuriam tu atrodai tobulai tinkanti būti mylima, stengsis padaryti įspūdį kitaip: sąmoningai leisdamas *tau* būti dėmesio centre. Jis taip pat stengsis padaryti gerą įspūdį tavo draugams, nusives tave į restoraną, į kurį prasitarei norinti nueiti, ir įdėmiai tavęs klausysis, kai kalbėsi. Į santykius su tavimi jis žiūrės kaip į geriausią jam kada nors atsitikusį dalyką ir norės visiems apie tai pasakoti. Jis darys viską, kad tave palenktų savo pusę. *Tai* yra meilė.

Ar jis pavyduliauja?

Ne liguistai, žinoma. Mes nekalbame apie žavėjimąsi, tapusį patologiniu. Pavyduliavimas, kuris virsta nepagrįstu įtarinėjimu, nėra meilės ženklas. Tai yra savininkiškumo požymis ir gali baigtis persekiojimu ir smurtu. Todėl kaip jau sakiau, pastebėjusi tokį pavyduliavimą, bėk! Nesimėgauk tuo, nesitaikstyk su tuo – tiesiog bėk!

Aš kalbu apie pavyduliavimą, leidžiantį suprasti, kad tavo vyrukui atrodo, jog kiekvienas šalia tavęs esantis vyras norėtų būti su tavimi. Apie pavyduliavimą, kuris tavo vyruką verčia manyti, kad tu esi patrauklumo įsikūnijimas ir kad visi kiti galvoja lygiai taip pat. Apie pavyduliavimą, verčiantį jį klausinėti tavęs, ar jis tau patinka, ir verčiantį jį tave įtikinėti, jog tu jam patinki. Apie pavyduliavimą, verčiantį jį paskambinti ir palinkėti tau labos nakties, kai jis, išvykęs į verslo kelionę, nori būti tikras, kad tu esi namuose – ir kad žinotum, jog jis irgi jau grįžo ir naktį praleis vienas viešbutyje. Jei vyrukas

atrodo tave įsimylėjęs, bet nekreipia dėmesio į tai, kad tu dar su kuo nors susitikinėji ar kad prie jo flirtuoji su kitu vyru, ir nemano, jog yra blogai, jei tu laisvai žiūri į seksualinius santykius, rimtai suabejok jo meile.

Ar jis viešai rodo meilės jausmus?

Vyrai teigia, kad jie visada vengia tokių dalykų kaip laikymasis už rankų viešoje vietoje ar atsisveikinimo bučinys gatvėje. Tačiau pasak tyrinėtojų, kai vyrai įsimyli, jie tuos dalykus pradeda daryti. Ir netgi ryžtasi tam visai lengvai.

Tedas buvo televizijos žvaigždė. Jis vaidino muilo operoje ir dvylika metų praleido šypsodamasis paparaciams. Šalia jo visada būdavo moteris. Jis padėdavo joms išlipti iš automobilio, teatre nešiodavo jų programas, už jas užsakinėdavo restoranuose, šokdavo su jomis per šventinius vakarus ir kuždėdavo joms į ausį pokyliuose. Bet niekas niekada nematė, kad Tedas viešoje vietoje jas bučiuotų ir joms glostytų ranką. Jis seniai nusprendė, kad šios gerbėjos yra svarbiausios moterys jo gyvenime, ir nenorėjo išprovokuoti jų tarpusavio konkurencijos. Jei jos ims pavyduliauti ar pamanys, jog esu nepatikimas, viskas žlugs, *nerimavo Tedas. Ir tada atsirado Kim. Tedas negalėdavo sulaukti, kada ją parodys paparaciams. Spragsint fotoaparatams, jis laikydavo ją už rankos, bučiuodavo į skruostą ir glausdavo prie savęs. Tedas mylėjo Kim ir tikėjo, jog ją pamils ir jo gerbėjos. Tiesą sakant, jo gerbėjas Kim ne itin sužavėjo, kaip nebūtų sužavėjusi jokia kita Tedo pamilta moteris. Tačiau jas sužavėjo tai, kad Tedas pasirodė esąs toks švelnus ir atsidavęs vyrukas. Tedas ir Kim susituokė, bet jis ir toliau buvo muilo operos žvaigždė.*

O kaip dėl vyrų, kurie savo meilumą demonstruoja tik už uždarų durų? Gal jie tiesiog drovūs? Nepasirengę? Pernelyg mandagūs? Galbūt. Bet galbūt jie tik stengiasi nuslėpti savo santykius su tavimi, nes dar neapsisprendė.

Tai, kad Filas viešai nerodydavo Meganei jokių šiltų jausmų, buvo vienintelis požymis, išduodantis, jog iš tikrųjų jis jos nemyli. Kai jie likdavo vieni, Filas negalėdavo liautis ją glostęs ir bučiavęs, bet kai juodu išeidavo į viešumą, jis leisdavo susiliesti jų pirštams nebent restorane, virš pintinėlės su duona. Net kai Meganė liesdavo jį, jis neatsakydavo tuo pačiu. Meganei pabandžius Filą apkabinti ar paimti už rankos, jis tiesiog sustingdavo. Tam prireikė laiko, bet galiausiai Meganė suprato: jis nenori, kad žmonės žinotų, jog jie susitikinėja. Tedas vengė viešo prisipažinimo, kad juodu yra pora. Meganė pasakė, jog jai reikia daugiau, ir jį paliko. Tedas paskambino ir ėmė žadėti jai duoti daugiau. Jis sakė tik dabar supratęs, ką jai jaučia. „Kaip tu gali mane mylėti labiau tada, kai manęs nėra su tavimi, negu tada, kai esu?" – paklausė Meganė. „Išsiskyrimas priverčia širdį pamilti", – atsakė Filas. „Tai ne tokia širdis, kokios aš noriu", – ištarė Meganė. Ir viskas buvo baigta.

Žinoma, ne visi vyrai savo jausmus rodo vienodai, ypač viešai. Bet kaip mėgdavo sakyti Meganės motina, „svarbu ne žodžiai, bet muzika." Ir kito vyruko melodija buvo visiškai skirtinga. Jis nebuvo didelis viešo glėbesčiavimosi ar bučiavimosi mėgėjas, tačiau jam patikdavo, kai Meganė suimdavo jo ranką, o jiems šokant stipriai glausdavo ją prie savęs. Per jos gimtadienį jis atsiuntė jai atviruką su žodžiu „Meilė". Kai kitą

vakarą vyrukas įžengė į Meganės kambarį (jie turėjo eiti vakarieniauti su jos tėvais), jis pažiūrėjo į tą atviruką ir pasakė esąs nusivylęs dėl to, kad šis „neišeksponuotas“. Prajuokindama vyruką, Meganė atviruką skubiai „išeksponavo“ ant kokteilių staliuko. Ji suprato, jog turi raktą nuo jo širdies.

Jei vyrukas sako „Aš tave myliu“, bet vis tiek vengia tai parašyti popieriuje, jis nėra tau visiškai atsidavęs.

Ar jis kalba apie ateitį?

Jei vyrukas kalba apie ateitį ir tu esi įtraukiama į jo planus, tai yra aiškus ženklas, kad jis tave myli. Tam egzistuoja daugybė paaiškinimų. Pirma, kai vyras įsimyli, jis pastebi, jog jo praeitis tarsi nublanksta, ir ima daug laiko skirti fantazavimams apie ateitį. Antra, jis kalba apie jūsų bendrą ateitį, nes dabartis jam atrodo tokia nuostabi, kad jis nori būti tikras, jog tai tęsis ir ateityje. Trečia, meilė mus verčia norėti įsipareigoti ir kurti šeimą.

Prisimink paskutinį kartą, kai buvai įsimylėjusi. Argi neatgimė tavasis vaikystės tikėjimas geromis pasakų fėjomis ir tuo, kad tau ir tavo „princui“ skirta ilgai ir laimingai gyventi? Argi kiekvienas sutapimas neatrodė kaip dar vienas „taip buvo lemta“ patvirtinimas? Jei tavo vyrukas iš tiesų myli, jis turėtų jaustis panašiai. Jei šitaip nesijaučia, eik savo keliu be jo, nes ėjimas su juo bus kopimas įkalnėn!

16 Kaip jį padaryti tobulesnį... tau

Tu susiradai vaikiną. Jis yra mielas ir tave myli. Puiku! Visgi yra keli su juo susiję dalykai, kurie tave trikdo. Nesisielok. Pirmiausia prisimink, jog tobulo vyro nėra visame pasaulyje... įskaitant ir tavo vaikiną. Antra, prisimink, kad kiekvienas tavo sutiktas vyras bus netobulas. Dabar tu tai jau žinai. Tačiau yra labai gerų naujienų: net ir pats netobuliausias vyras gali tapti tobulesnis – tau. Aš sakau ne „tobulas", ne „tobulesnis"; aš sakau „tobulesnis tau". Ir tas procesas atrodys natūralus ir lengvas.

O dabar leisk paaiškinti, ko nesakau. Aš nesakau, kad tu gali mostelėti burtų lazdele ir vaikiną paversti savo svajonių vyru. Atsiprašau, bet taip pat nesakau, jog tu gali vaikiną pa-

tobulinti. Tik jis pats gali tai padaryti. Aš netgi nesakau, kad tu pakeisi tuos dalykus, kurie tau jame nepatinka. Čia ne laida „Ekstremalūs vaikinų pokyčiai". Tu nevaldai jo smegenų. Tu jo neformuoji. Ir tu jo neprogramuoji.

Tada ką gi tu gali padaryti? Tu gali padėti tau iš esmės patinkančiam vaikinui išryškinti tas savybes, kurias jis, regis, jau turi, kad jis tau dar labiau patiktų. Kam? Nes dėl to jausiesi dar laimingesnė. Kuo laimingesnė tu, tuo laimingesnis jis ir tuo laimingesni jūs abu. Jei vyrukas tave myli ir mano, kad tu esi tobulai tinkanti būti mylima, jis norės dėl tavęs patobulėti.

Štai kaip tai daroma

1. Iš pradžių apmąstyk vieną jo bruožą, kuri norėtum nežymiai patobulinti

Gal norėtum, kad jis įdėmiau tavęs klausytųsi, kai būna su tavimi? Gal norėtum, kad būtų romantiškesnis? Kad būtų šnekesnis su tavimi? Kad būtų tau dosnesnis? Kad būtų spontaniškesnis bendraudamas su tavimi? Atsisakyk minties pakeisti jo bruožą, kuris nėra susijęs su tavimi (pavyzdžiui, kad jis taptų atlaidesnis savo broliui), ar išugdyti polinkį, kuriam jis neturi gebėjimų (pavyzdžiui, priversti jį labiau domėtis maisto gaminimu). Arba bandyti iš jo padaryti vyruką, patraukiantį žmones į savo pusę sąmojingu charakteriu, jeigu jis jo neturi. Išsirink dėl ko nori kovoti. Mintyse pagalvok: *Koks vienas dalykas man iš tiesų svarbus? Kam teikti pirmenybę?*

Tarkime, tavo atsakymas yra toks: „Aš noriu, kad jis įdėmiau klausytųsi, kai kalbu. Jis puikus šokėjas, su juo smagu ir

jis mane prajuokina, bet jis tarsi negirdi, ką jam sakau apie savo dieną, savo šeimą, savo draugus ar savo jausmus. Kad ir kokią istoriją jam pasakočiau, niekada nejaučiu, kad jis skirtų man visą savo dėmesį." Gal jis yra išsiblaškęs. Gal dėl ko nors nerimauja. Gal jį kamuoja dėmesio sutrikimo sindromas. Visa tai neturi reikšmės. Nesvarbu, kokia yra priežastis, klausymasis nėra jo stiprioji savybė. Tad tu nusprendi, kad jis tau atrodys tobulesnis, jei tavęs dėmesingiau klausysis.

2. *Lauk, kol jis bent trumpam elgsis būtent taip kaip tu visada troškai*

Neprašyti šito, bet lauk, kol tai atsitiks spontaniškai, netgi atsitiktinai. Pavyzdžiui, lauk, kol vieną vakarą vaikinas tave apdovanos tuo sutelktu, dėmesingu klausymusi, kurio iš jo norėjai. Tai gali įvykti ne tada, kai pasakosi kokią nors istoriją, bet tau kalbant apie jam patinkantį dalyką. Tai gali ilgai netrukti. Tai gali netikėtai išprovokuoti tam tikra situacija, tarkime, kai jūs restorane laukiate užsakytų patiekalų ir nėra nei meniu, kurį būtų galima skaityti, nei televizoriaus virš baro, kurį būtų galima žiūrėti. Svarbiausia tai, kad galiausiai tavo vyrukas bent trumpam yra neišsiblaškęs, nepertraukinėja tavęs ir nekeičia temos. Gal jis paskui netgi užduos gerų klausimų ir juos taip pat įdėmiai išklausys, bet tiek daug nėra būtina.

3. *Colį paversk mylia*

Kai tik jis tau padovanos gabalėlį to, ko tu nori (šiuo atveju – gebėjimą būti geru klausytoju), leisk jam tai žinoti. Pažiūrėk į jį ir pasakyk: „Vienas iš tų dalykų, kurie man *labai* patinka tavyje, yra tai, kaip tu klausaisi, kai aš kalbu."

Kam to reikia? Tu ne tik leidi jam suprasti, kaip tau norėtųsi, kad jis taip elgtųsi, bet ir parodai, jog jis jau turi tą gebėjimą. Pasinaudodama situacija, tu jam priklijuoji „gero klausytojo“ etiketę. Tu jį skatini save laikyti geru klausytoju. Galvok apie tai šitaip: tavo komentarai yra tarsi veidrodėlis, atspindintis tą savybę, kurią norėtum dažniau matyti. Dabar jis žino, kad tu į jį žiūri kaip į turintį tą gerą savybę. Netrukus ir jis pradės manyti, jog ją turi.

Tai, ko nepasakai jam pasielgus būtent taip kaip tu nori, yra ne mažiau svarbu negu tai, ką pasakai. Nesakyk „Gera matyti, kad tu galiausiai ėmei klausytis“; arba „Jau seniai tu šitaip iš tikrųjų klauseisi, ką sakau“; arba „Tu visada buvai toks blogas klausytojas – kas pasikeitė?“ Tokie komentarai iš tiesų tėra nusiskundimai, pateikiami kaip komplimentai.

Užuot šitaip dariusi, reaguok teigiamai, o teigiama reakcija yra kalbėjimas apie tai, kas tau jame patinka. Tu nesakai, jog jis buvo blogas klausytojas. Tu nesakai, kad jis tave erzina. Iš tikrųjų tu sakai priešingai. Tu jam leidi suprasti, jog matai tą jo gebėjimą tavęs klausytis – ir jog tau tai labai patinka ir labai daug reiškia. Tiesa ta, kad jei jis įdėmiai klausėsi, kai jam pasakojai apie filmą, kurį matei praėjusį vakarą, vadinasi, jis iš tiesų turi gebėjimą įdėmiai klausyti visko, ką tu jam sakai. Tau tereikia tą jo gebėjimą atskleisti.

Kai pirmą kartą šitaip padarysi ir jį pagirsi už tai, už ką jis paprastai nėra giriamas, vaikinas tikriausiai sutriks. Jis pagalvos: *Aš esu geras klausytojas? To nesakė nė viena mano buvusi mergina. Šito niekada nesako mano bendradarbiai. Priešingai – jie sako, jog tai viena iš blogiausių mano savybių.* Tai svarbi šio proceso dalis, reiškianti, kad jis tikrai išgirdo, ką tu pasakei. O pasakei unikalų dalyką, galbūt netgi tokį, kokį jis anksčiau norėjo išgirsti iš kitų. (Jei tu nori kai ką jame

pakeisti, pavyzdžiui, klausymosi įprotį, tikėtina, jog ir kiti tai bandė daryti.) Patikėk manimi, tokią atsakomąją reakciją jis būtinai įsimins.

Tu taip pat parodai, kas tau yra labai svarbu, ir jei vaikinas mano, kad tu esi tobulai tinkanti būti mylima, jis norės daryti dalykus, kurie tau tiek daug reiškia. Ypač jei suvoks, jog tuos dalykus jau daro ir kad jo neprašai „išversti kailį“. Tu jo neprašai padaryti tai, ko jis neapkenčia ar kas yra nerealistiška. Be to, tu jam leisti suprasti, jog jame įžvelgti gebėjimus, kurie tau tobulai tinka. Jis pradės geriau galvoti ne tik apie save, bet ir apie tave. Kodėl vieni asmenys mus traukia, o kitų negalime pakęsti? Tyrimai pateikia aiškų atsakymą: mus traukia tie žmonės, kurie mums leidžia jaustis nuostabiai, ir atstumia tie, kurie mus verčia jaustis bjauriai. Tu savo vaikinui leidi jaustis nuostabiai.

4. Padaryk tai dar kartą – lauk antro atvejo, kai jis tau pademonstruos savybę, kurią tu labai nori, kad jis atskleistų

Tarkime, jis ir vėl tave išklauso tiksliai arba beveik tiksliai taip kaip tu nori. Kaip ir pirmą kartą, pasinaudok proga ir teigiamai reaguok. Jam vėl leisk suprasti, jog jis yra geras klausytojas ir kad tau tai labai patinka. Palaikyk iškėlusi tą psichologinį veidrodėlį – tegul vaikinas pats pamato, jog ką tik pasielgė kaip geras klausytojas. Jo skeptiškas požiūris į tai, kad jis yra geras klausytojas, susidurs su tavo pateiktu įrodymu, ir jis gali pradėti manyti, jog tu galbūt teisi.

5. Jei bus trečias atvejis, daryk tą patį

Pastebėk tą atvejį, trumpai jį apibūdink ir leisk vaikinui suprasti, kaip labai tau patinka ir kiek daug tau reiškia tas jo

gebėjimas. Sakoma, kad trečias kartas nemeluoja, ir tai dažnai galioja ir tokiems atvejams kaip šis.

Kai vaikinui trečią kartą parodysi, kad jis yra geras klausytojas, jis suvoks, jog nepaisant to, ką kalbėjo jo motina, mokytojai ir buvusios merginos, jis iš tikrųjų turi gebėjimą įdėmiai klausytis ir kad tu tai įžvelgei. Jis supras, jog pirmi du kartai, kai tu prakalbai apie tą savybę, nebuvo atsitiktiniai, nebuvo apgaulingi. Vaikinas neabejotinai į tai atsižvelgs ir pasistengs dažniau įdėmiai tavęs klausytis. Po trijų kartų jis tikriausiai pradės į save žiūrėti kaip į gerą klausytoją ir netgi tuo didžiuotis. Jis vis dažniau tavęs dėmesingai klausysis, nes tai jam taps lengva užduotimi. Nors tu neprašai jo ką nors keisti ar daryti ką nors nauja. Tu tik prašei jį būti savimi.

6. Toliau stiprink jo elgsenos modelį, kurio tau norisi, bet nedaryk to kiekvieną kartą!

Šis patarimas tave gali nustebinti: po trečio karto aprašytą procedūrą naudok tik retsykiais. Kodėl? Vėl pasitelkime „gero klausytojo" pavyzdį. Jei komentuosi kiekvieną atvejį, kai vaikinas ištemps ausis – tikėdamasi, jog jis šiuo požiūriu bus vis uolesnis – tavo reakcija pradės atrodyti kvailoka, besikartojanti ar pernelyg akivaizdi. Tada vaikinas gali pradėti „gerai klausytis" kone vien dėl pagyrimo. Ir kai tu nustosi ar pamirši atitinkamai reaguoti, jis irgi nustos „gerai klausytis".

O kai į jo „gerą klausimąsi" reaguosi tik retsykiais, siųsi jam kitokią žinią. Tai vaikinui leis suprasti, jog jo dėmesingumas yra toks tikėtinas, kad jo net neverta kassyk aptarinėti, bet jis tau esąs labai svarbus ir brangus. Tad jei vaikinas ir toliau būsiąs dėmesingas, galiausiai už tai sulauks apdovanojimo. Šitaip ir yra realiame gyvenime. Juk vaikystėje mes negaudavome puikaus pažymio, dovanos, saldainio ar pinigų kas-

kart, kai ką nors gerai padarydavome – tačiau už ilgalaikį gerą elgesį mes anksčiau ar vėliau būtinai sulaukdavome apdovanojimo. Toks yra ir suaugusiųjų gyvenimas. Nors mūsų negiria ir nešlovina kiekvieną kartą, kai ką nors padarome gerai, mes vis tiek stengiamės, nes žinome, kad ateityje laukia apdovanojimas.

Jei tau reikia pavyzdžio apie tik retsykiais rodomos teigiamos reakcijos galią, tiesiog pagalvok apie lošimą. Juk mes nelaimime visuomet, kai paspaudžiame žaidimo automato mygtuką, bet vis tiek kišame į jį monetas, nes manome, jog kada nors išlošime. Štai kodėl „geras klausytojas" ir toliau įdėmiai klausysis – jis žino, kad anksčiau ar vėliau sulauks atpildo: tavo laimingo veido ir to psichologinio veidrodėlio, atspindinčio puikų vaizdą.

Lorenai patiko Markas beveik viskuo, išskyrus jo polinkį į šykštumą. Jis nedžiugino jos dovanomis ar atostogų kelionėmis. Net vakarienė restorane buvo retas dalykas. Loreną iš tiesų jaudino ne pinigai ar gėrybių stoka, bet jausmas, kad jis nenori su ja dalytis. Vieną vakarą juodu nuėjo į kino teatrą. Markas nupirko jai bilietą. Nors šis ne kažin ką kainavo, Lorena nusprendė pasinaudoti proga. Apkabinusi ir karštai pabučiavusi Marką, ji tarė: „Kai tu mane nusivedi į kiną, aš jaučiuosi tarsi paauglė, kuria per pasimatymą rūpinasi vaikinas. Ačiū." Markas atrodė sutrikęs, tačiau jam, regis, patiko komplimentas. Buvo akivaizdu, kad iki tol jam niekas nesakė nieko panašaus. Po kelių dienų jie su vienu Marko klientu vakarieniavo prabangiame restorane, ir nors juodu nebuvo tik dviese, o ta vakarienė tereiškė dalykinį susitikimą, Lorena nusprendė išbandyti tą pačią taktiką. Ji tarė: „Aš esu laiminga, kai

mane nusivedi į tokią prašmatnią vietą kaip ši. Tu man leidi pasijusti labai ypatinga." O *kai paskui jis Lorenos motinai Padėkos dienos proga nupirko augalą, ji pasakė: „Tu toks dosnus!"*

Lorena matė, kad pamažu Marko elgesys keičiasi. Jis ne tik išsigydė kai kurias šykštumo ligas, susijusias su materialiais dalykais, tokiais kaip prabangi vakarienė ar dovanos, bet ir tapo dosnesnis jausmų srityje. Lorena dažniau sulaukdavo jo komplimentų. Be to, užuot ją nuolat skubinęs, Markas, regis, sukaupė daugiau kantrumo. O *smagiausia buvo tai, kad jis savo dosnumu pradėjo girtis kitiems žmonėms. Jam patiko nauja jo charakterio savybė ir jis tos savybės neslopino.*

Esmė ta, kad Markui nereikėjo keisti savo asmenybės ar tapti „geresniu" žmogumi. Lorena nelindo į jo psichiką ir nebandė jo „perdaryti". Ji tik išryškino tai, kam jis jau turėjo šiokių tokių gabumų. Lorena įžvelgė šį vidinį potencialą, savo reakcija parodė jį Markui ir leido jam suprasti, jog tas gebėjimas jai yra labai svarbus. Ji taip pat leido jam suprasti, kad jis galėtų ją padaryti dar laimingesnę neprivalėdamas nieko keisti.

Kaip dar jį galima padaryti tobulesnį tau

Kaip jau minėjau, tam, kad suartėtume su asmeniu, mums nėra būtina turėti tuos pačius pomėgius. Tiesą sakant, turėti skirtingus pomėgius gali būti netgi sveika. Tačiau tyrimai rodo, jog poroms svarbu ne tik kartu praleidžiamo laiko kokybė, bet ir kiekybė. Tad kodėl savo vaikino nesupažindinus su kai

kuriais tau patinkančiais dalykais – gal jie patiks ir jam? Pavyzdžiui, jei tau patinka slidinėti, vieną savaitgalį gali pakviesti jį kartu paslidinėti. Anksčiau jis to niekada nedarė, bet nori pabandyti. Ir po kelių nusileidimų nuo kalvelės jis gali susižavėti šiuo tavo pomėgiu. Jei jis susižavės bent vienu tavo pomėgiu, judu turėsite dalykų, kuriuos galėsite daryti kartu. Dėl to dar labiau suartėsite. Žinoma, šitaip atsitinka toli gražu ne visada. Tarkime, tu nusivedei vaikiną į poezijos vakarą, o jis ėmė ir užsnūdo. Arba jį nusitempei į sporto klubą, iš kurio jam norisi kuo greičiau paspukti. Bet tokie kuriozai neturėtų pakenkti jūsų santykiams. Tiesiog buvo verta pabandyti ir pažiūrėti, ar jus gali sieti dar kas nors.

Tu taip pat gali išbandyti kokį nors savo vaikino pomėgį. Jei kartu darysite ką nors, kas jam patinka, jis irgi ims atrodyti tobulesnis tau. Tačiau aš nesiūlau aukoti savo laisvalaikį dalykams, kurių nemėgsti, ar „keistis“ dėl savo vaikino. Aš tik sakau, kad jo dėka tu gali atrasti sau kai ką įdomaus. Tada daugiau laiko praleisi su juo ir išplėsi savo akiratį.

Vaikinas taip pat gali imti atrodyti tobulesnis tau, jei retsykiais jį palyginsi su savo buvusiais vaikinais. Galbūt tada jo trūkumai pasirodys nereikšmingi. Kaip sakydavo mano senelė, ar stiklinė yra pusiau pilna, ar pusiau tuščia, priklauso nuo tavo požiūrio. Kognityvinės psichologijos specialistai teigia tą patį. Tu gali atsikratyti depresijos ar pagerinti santykius tiesiog pakeisdama savo požiūrį.

Tai, ką galvoji, nėra tavo savijautos rezultatas; tai yra tavo savijautos priežastis.

Ką ir kiek galima tikėtis savyje pakeisti? Tik dalykus, kuriems keisti yra gebėjimų ir motyvacijos. Pagalvok apie save. Tu gali nuspręsti pakeisti savo elgesį, jei nutarsi tapti tvirtesnė, lengvabūdiškesnė ar švelnesnė. Tu gali nuspręsti pakeisti savo mąstymą, jei pagrindinis principas „Kalta ne tu..." tave skatina keisti požiūrį į save ir kitus. Tu netgi gali nuspręsti pakeisti tai, ką sakai vyrams, draugams ir šeimos nariams, jei tai tau išeis į gera – ir jei su jais elgsiesi taip pagarbiai ir dėmesingai kaip norėtum, kad elgtųsi su tavimi. Bet tu negali pakeisti savo esybės, negali pakeisti to, kas esi. Tad geriau nė nebandyk.

Tu esi savo temperamento, savo išmanymo, savo patirčių, savo atsakomųjų reakcijų, savo traumų ir savo pergalių mišinys. Tu tarsi iškepęs pyragas, kurio sudedamųjų dalių jau neįmanoma pakeisti. Pridėk dar vieną sluoksnį, jei nori. Apliek glajumi. Papuošk. Bet svarbiausia – mėgaukis juo!

O kaip dėl tavo vaikino pyrago? Jis irgi jau iškepęs. Per vėlu įberti daugiau druskos ar cukraus į tešlą. Jei tau nepatinka jo skonis, nebandyk jį perminkyti. Iš jo beliks trupiniai. Arba priprask prie jo skonio, arba pasitaupyk savo apetitą kitam.

17 Pamilk jo keistybes

Taigi mes jau aptarėme, kada su vyruku verta bandyti kurti santykius ir kada garsiai rėkiant reikia sprukti išėjimo link. Mes taip pat išsiaiškinome, kokias nuolaidas vyrukui galima daryti ir kaip jam tiesiog pasakyti, koks netobulas jis yra. Ir dabar, tikiuosi, tu patogiai jautiesi remdamasi pagrindiniu principu „Kalta ne tu, kaltas jis“ ir esminėmis nuostatomis. Galbūt jos netgi tapo tau mantra:

Žinok, kad tu esi tobula tokia, kokia esi... tobulai tinkanti būti mylima – būtent!

Žinok, kad dėl to tu esi verta tobulo vyro meilės.

Tačiau žinok ir tai, kad tobulo vyro nėra visame pasaulyje... kad kiekvienas tavo sutiktas vyras bus netobulas... įvairiais aspektais.

O dabar prie šių tezių pridėsiu dar vieną:

Jei jau nusprendei, jog vyras vis tiek yra tobulai tinkantis būti mylimas – nesiskųsk!

Galbūt jo keistybės tave varo iš proto, tačiau tu nusprendei, kad jos nėra tokios baisios, jog tave nuvarytų šalin. Tai yra svarbiausia – apsispręsti. Apsisprendimui skirk pakankamai laiko, nes privalai įsitikinti, jog tikrai nori būti su tuo vyru nepaisydama jo keistybių. Tas vyras neabejotinai turi bruožų, dėl kurių nėra tobulas, tačiau jei nusprendei, kad jis visgi skirtas tau, vadinasi, tu esi nesiskundimo zonoje – savo labui, jo labui ir visų esančių šalia labui.

Keistybės nėra tie perspėjantys signalai, apie kuriuos kalbėjome dešimtame skyriuje. Turiu omenyje užgauliojimą, nevaldomą pavyduliavimą, melavimą, neištikimybę ir kitus dalykus. Su tokiomis probleminėmis savybėmis tu jokiu būdu negali taikstytis. Joms – nulinė tolerancija! Nulinė!

Keistybių taip pat nereikia painioti su savybėmis, aptartomis vienuoliktame skyriuje, kai kalbėjome apie polinkius nebaigti pradėtų darbų ar „pamiršti“ ankstesnius santykius. Pasak psichoterapeutų, tokie polinkiai kitam poros nariui turėti kelti susirūpinimą. Arba bent jau paskatinti jį nuodugniai apmąstyti, ar jam pakeliui su tokiu asmeniu.

Bet net jei vaikinas, su kuriuo susitikinėji, neatrodo turįs tokių rimtų elgesio problemų ar nepriimtinų bruožų, jis vis tiek turės keistybių. Šiaip ar taip, jis yra vyras, vadinasi, nėra

tobulas. Ir nors jis tau gali patikti dėl daugelio dalykų – pradedant tuo, jog *tu* jam atrodai tobulai tinkanti būti mylima – bus ir tokių dalykų, kurie tave gali baisiai erzinti.

Vyrai ir jų keistybės

Kai kalbame apie vyrų keistybes, turime omenyje tokius jų įpročius kaip neuždaryti klozeto dangčio ar palikti drėgnus rankšluosčius ant vonios grindų. Turime omenyje moteris žeminančius juokelius ar dalykus, dėl kurių skundžiamės savo draugėms, kai su jomis pietaujame ar kitaip leidžiame laiką. Turime omenyje mūsų poveikiui nepasiduodančius jų asmenybės bruožus, tokius kaip nuolatinis tikėjimasis blogiausio, o ne geriausio. Mes taip pat turime omenyje „universalius" vyriškus ypatumus, pavyzdžiui, niekada nesiklausti kelio ar neleisti mums sėsti prie vairo, kai kartu keliaujame – ir net kai automobilis yra mūsų.

Jei tavasis „pliusų ir minusų" sąrašas arba vidinė nuojauta sako, kad vaikinas vis tiek yra vertas tavo meilės, tada į jo ydas turi žiūrėti kaip į „pasiūlymų paketo" dalį. Kassyk į jas reaguodama tarsi į staigmeną, tu tik be reikalo kelsi stresą sau ir jam. Galbūt tavo vaikinas yra žemo ūgio, kaip koks Tomas Kruzas (Tom Cruise), na ir kas? Tad nesinervink kiekvieną kartą, kai einant į pasimatymą su juo tau tenka atsisakyti aukštakulnių batelių.

Diana visa tai supranta. Ji daug metų dirbo ryšių su visuomene srityje ir moka bet kokį keblumą pakreipti teigiama linkme.

Kai Diana ėmė susitikinėti su Karlu, ji greitai suprato, kad tas vyrukas nėra planavimo meistras ir nesugeba būti dėmesingas detalėms. Jis visą laiką galvojo apie darbą, todėl Dianai tekdavo pačiai išrinkti restoraną, skambinti jų draugams, kurti planus. Galop ji sau pasakė: Tai mano šansas viską baigti. Bet jei aš nenutraukiu šių santykių ir Karlą vertinu tokį, koks jis yra, tada ir nereikia kalbėti apie santykių nutraukimą. Nuo šiol dėl to – jokių nusiskundimų! *Galiausiai Diana ir Karlas susituokė. Jo nedėmesingumas detalėms Dianą vis dar retsykiais erzina, tačiau ji nutarė visas kylančias neigiamas mintis apie Karlą paversti teigiamomis. O Karlas dėl atsakingo požiūrio į darbą tapo lyderiu savo srityje ir garantuoja šeimai patogų gyvenimą. Diana gali šeimininkauti namuose ir ramiai auginti jų tris atžalas.*

Diana negalėjo pakeisti Karlo elgsenos modelio, tačiau ji galėjo pakeisti savo požiūrį į tą elgsenos modelį. Ji nusprendė, kad tas požiūris bus teigiamas. Šitaip ji tapo laiminga. Tai padarė laimingą ir Karlą.

Priimk „pasiūlymų paketą"

Paklausk bet kurios su vyruku ilgai ir artimai bendraujančios moters, ar jis turi įpročių, kurie ją siutina, ir ji tikriausiai pasakys šitaip: „Kiek laiko judu esate kartu?" Mes, moterys, taip pat turime savo keistybių (net ir tos, kurios yra tobulai tinkančios būti mylimos) – ir gal būtent dėl to į vyruko keistybes nusprendžiame žiūrėti kaip į „pasiūlymų paketo" dalį.

Bet kaip mums nustoti skųstis? Kaip diena po dienos pakęsti tuos jo trūkumus nejaučiant noro visa gerkle rėkti?

Tau neprivalo patikti jo keistybės – tiesiog jas ignoruok!

Tiesą sakant, tai yra visų tarpasmeninių santykių išsaugojimo paslaptis. Jei negali pakeisti partnerio veiksmų, keisk savo reakciją. Primink sau, jog jis tai daro ne tam, kad tyčia tave erzintų – tikrai ne. Stebėk jį taip tarsi būtum žmogaus elgesio tyrinėtoja. Arba scenaristė, analizuojanti personažą. Tau gali paaiškėti, jog jis daro tai, ką daro, nes yra tiesiog susimąstęs, netgi užsimiršęs, arba dėl to, kad jam atrodo svarbu tai daryti. Tau neprivalo patikti jo keistybė – tiesiog ją ignoruok!

Karolina taip ir daro.

Karolinos vaikinas nemėgsta skustis. Tiesą sakant, jis tiesiog neapkenčia šios procedūros. Jo darbas nėra toks, jog reikėtų skustis kiekvieną dieną, tad kai jis išsitraukia skutimosi kremą ir skustuvą, Karolina žino, kad jos vaikinas eis į dalykinį susitikimą. Jei kurį laiką tokių susitikimų nebūna, šeriai ant jo veido auga tol, kol jis galiausiai neištveria ir nusiskuta. Jų santykių pradžioje Karolina užsimindavo, kad jai patinka, kai jis yra švariai nusiskutęs. Ji bandė apeliuoti į jo savimeilę sakydama, jog apsiskutęs jis atrodo gražesnis, jaunesnis ir lieknesnis (visa tai yra tiesa), bet vaikinas atkirsdavo, kad tai yra jo veidas ir kad jis nemėgsta dažnai skustis. Galop Karolina pagalvojo, jog jai reikia rinktis, ar nuolat dėl šio dalyko

erzintis ir kivirčytis, ar jį vertinti kaip vieną iš vaikino keistybių ir susitaikyti. Kadangi kitais atžvilgiais juodu puikiai derėjo, ji nusprendė apie skutimąsi daugiau nekalbėti.

Kartais vaikino keistybės būna tiesiog jo auklėjimo rezultatas ir toks požiūris į tas keistybes tau gali padėti. Ar tau pažįstama tai, ką dabar papasakosiu?

Kai Džesė ir Bobas kur nors važiuoja, Bobas susiruošia anksčiau už Džesę – gerokai anksčiau. Ir nors jie nevėluoja, jis pradeda ją skubinti ir eina užvesti automobilį Džesei dar nebaigus ruoštis. Paskui jis širsta ant jos, kad ji „nespėjo laiku". Tada juodu važiuoja abu niūriai nusiteikę, be to, Džesė neišvengiamai būna ką nors pamiršusi dėl karštligiško skubėjimo. „Aš negaliu šitaip gyventi", – skųsdavosi ji visiems, kurie klausydavosi. Džesė jautėsi spaudžiama ir įsitempusi iki tada, kai kartą su Bobo šeima ruošėsi vykti į jubiliejinį pokylį. Ji įsitikino, kad su visais savo šeimos nariais lygiai taip pat elgiasi ir Bobo tėvas. Džesė girdėjo, kaip Bobo motina jam vis atsakinėjo „Taip, brangusis", tačiau nė nemanė suktis sparčiau. Dabar Džesė į šį Bobo įprotį žiūri kaip į jo šeimos bruožą ir stengiasi tiesiog plaukti pasroviui.

Kartais gali apmalšinti savo apmaudą elgdamasi taip tarsi partnerio keistybė tavęs visai nenervintų – ne jo labui, bet savo labui. Štai kaip tai vyksta. Jei ignoruoji savo apmaudą, neprašai draugių užuojautos ir nerodai partneriui savo kritiškos reakcijos, ta keistybė tampa vis mažiau reikšminga tavo gyvenime. Tu jos nepabrėži, nes apie ją nekalbi ir nesiklausai

panašių istorijų. Kai nenaudoji savo apmaudo ar adrenalino, kurio išsiskyrimą jis skatina, tavyje vis mažėja ir apmaudo, ir adrenalino.

Susitaikyk su kitų žmonių bruožais, kurių negali pakeisti, antraip su jais kariausi amžinai.

Daryk pauzes

Jei tu vis dar nesi įsitikinusi, jog tikrai nustosi skųstis, bet norėtum nustoti, pabandyk atsikratyti apmaudo įsivaizduodama, jog prarandi savo meilę. Tai labai galinga ir efektyvi priemonė, bet kaip kiekvieną stiprų vaistą, taupyk ją iki pat kritinės akimirkos.

Tu žinai, ką mes visos sakome, kai ryžtamės rimtam sveikatos patikrinimui: „Jei man viskas gerai, daugiau niekada nesijaudinsiu dėl mažmožių." Tad apie vaikino ydas galvok kaip apie „mažmožius". Arba įsivaizduok, kad *jo* laukia rimtas medicininis patikrinimas. Tai leis tau į jo keistybes pažvelgti kitaip.

Aš nesiūlau nuolat įsivaizduoti katastrofiškus įvykius vien tam, kad sukrėsta tų vaizdinių tu pakoreguotum savo požiūrį į „mažmožius". Visgi retsykiais šį metodą reikėtų panaudoti, nes tai leidžia pamatyti bendrą vaizdą. Gero žiūrėjimo!

18 Mylėk naująją save

Naujoji *tu* atrodo lygiai taip pat kaip senoji *tu*, juokiasi kaip senoji *tu* ir dūsauja kaip senoji *tu*. Naujajai *tau* nereikėjo ničnieko keisti. Ji skiriasi nuo senosios vieninteliu aspektu: savo požiūriu. Ką tai reiškia?

Tai reiškia, kad į savo viengungystę tu žiūri kaip į faktą, o ne kaip į trūkumą.

Tai reiškia, kad mitą apie vyrų tobulumą tu iškeitei į tikimybių teoriją.

Tai reiškia, kad tu rodai nulinę toleranciją vyrukams, iš kurių gauni nulį.

Tai reiškia, kad tu daugiau nebandai savęs keisti dėl kokio nors kito asmens, išskyrus save.

Tai reiškia, kad tu stengiesi labiau įtikti sau, taip pat skatini tau įtikti vyrus, su kuriais susipažįsti.

Tai reiškia, kad tu prisimeni, jog *viskas, ką vyrukas gali pasakyti ar padaryti, yra informacija apie jį, o ne apie tave!*

Naująją tave tenkina tik tie vyrai, kuriems tu atrodai tobulai tinkanti būti mylima *tokia, kokie esi!*

Naujoji tu beprotiškai įsimyli vieną iš tų vyrų ir jam leidžia pajusti, kad jis taip pat yra vertas meilės – net su visomis savo keistybėmis.

O svarbiausia tai, jog naujoji tu žino, kad jei vyrukui neatrodai tobulai tinkanti būti mylima, tai yra ne tavo, bet jo praradimas. Tu dabar net neklausi kodėl, tiesiog sau pasakai: „Kalta ne aš, kaltas jis!"

Georgia Witkin
KALTA NE TU, KALTAS JIS

Iš anglų kalbos vertė *Edmundas Juškevičius*
Dailininkas *Eitautas Marčiukaitis*

11 sp. l. Užsakymas
Išleido UAB „Dajalita", Raudondvario pl. 76, Kaunas
Tel./faksas (8-37) 47 38 38
El. p. dajalita@takas.lt
Spausdino UAB „INDIGO print"
Piliakalnio g. 1, LT-46223 Kaunas
El. p. info@indigoprint.lt
www.indigoprint.lt

Witkin, Georgia

Vi334 Kalta ne tu, kaltas jis : vienišos moters knyga / Georgia Witkin; iš anglų kalbos vertė Edmundas Juškevičius. – Kaunas, „Dajalita“, 2016. – 176 p.

ISBN 978-609-424-069-0

Kodėl vis dar esi vieniša? Kalta ne tu, kaltas jis! – teigia knygos autorė. Ji atskleidžia draugysčių be skausmo ir nusivylimų paslaptį – sugebėjimą suprasti, jog moteris tobulai tinka būti mylima tokia, kokia yra. Psichiatrijos profesorė Georgia Witkin pataria kaip užmegzti naujas pažintis, jaustis laiminga ir kaip rasti išeitį iš sudėtingų situacijų.

UDK 316.472.42-055.2

GEORGIA WITKIN yra filosofijos mokslų daktarė, psichiatrijos profesorė, Streso programos vadovė Mount Sinai Medicinos centre Niujorke. Tai vienas didžiausių autoritetų moterų sveikatos, akušerijos, ginekologijos, reprodukcijos mokslų ir streso srityse Jungtinėse Valstijose.

Ji parašė per dešimt knygų, taip pat kaip ekspertė yra kviečiama į daugybę televizijos laidų.

Jos straipsnius spausdina žymiausi JAV periodiniai leidiniai: Time, Newsweek, USA Today, New York Times ir kiti.